دليلك إلى تطوير شخصيتك 2

الشخصية المبدعة

كيف تصبح مبدعا فى تفكيرك؟

يوسف الأقصرى



دليلك إلى تطوير شخصيتك 2

الشخصية المبدعة

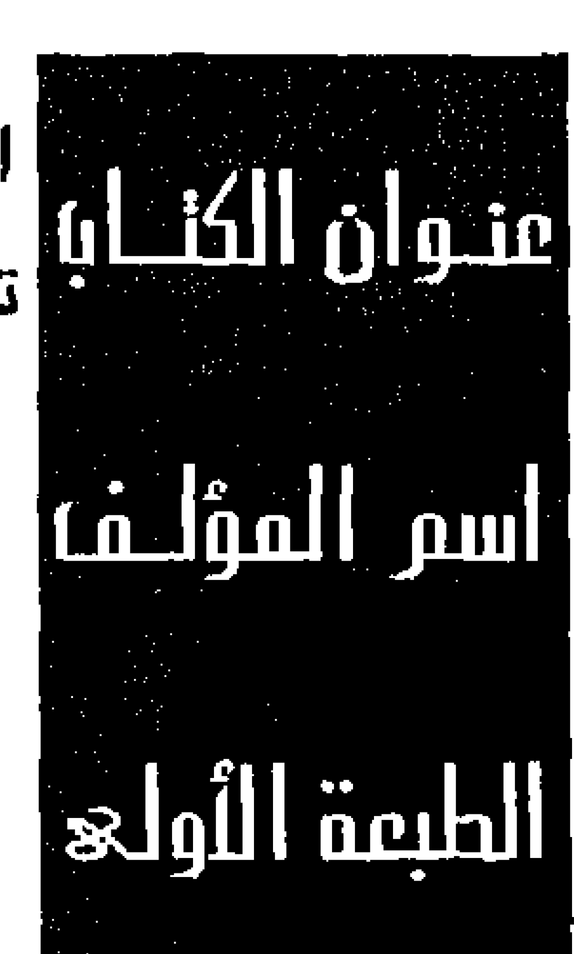
يوسف الأقصرى

كيـف تصبــح
مبدعـــــا
فـى تفكــيرك ؟





72 شارع مجلس الشعب ـ القاهرة
هاتف وفاكس 3917212



الشخصية المبدعة .. كيف تصبح مبدعا فى تفكيرك؟

يوسف الأقصرى

2001

المدير العام
أحمد محمود
AL_LATAAIF@MAKTOOB.COM

التنفيذ والإخراج وتصميم الغلاف
PR FESSI NAL
TOUCH IN THE DESIGN WORLD

رقم الإيداع ٢٠٠١/١٧٠٠٩

I.S.B.N 977-5644-34-8


بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

كل إنسان يستطيع أن يفكر ، وهناك أصحاب الأفكار الإبداعية الخلاقة ، وهناك أصحاب الأفكار التدميرية الهدامة .. وهناك أصحاب الأفكار المتعمقة وأصحاب الأفكار السطحية ، وهذا التباين الشاسع والواضح هو اختلاف فى أسلوب التفكير وطريقته .. اختلاف فى مدى اهتمام الإنسان بعقله وجسده ونفسيته ..

والقدرة على التفكير الإبداعى هى التى مكنت الإنسان من أن يصنع حضارتنا الراهنة وأن يتغلب على معظم الأمراض الفتاكة ويقهرها، وأن يطلق فنه فى الفضاء وأن يعكف على التغلب على مشكلات الحياة على الكواكب غير الصالحة للحياة .. وابتكر الإنسان آلات معقدة للوقوف على أغوار الذرة ومعرفة أسرارها .

والقدرة على التفكير الإبداعى الإنسانى على مستوى الفرد ذاته يتيح له تطوير شخصيته وتنميتها عن طريق زيادة قدرته على التركيز ورفع مستوى ذكائه وتنمية ثقته بنفسه وبالآخرين ، والدخول على الشخصية الإنسانية بالفهم الواضح واكتشاف عيوبه وإصلاحها وإجادة طرق التأثير الإيجابى على الناس وترك انطباع جيد من أول لقاء.

والتفكير الإبداعى أصبح لازما للإنسان ملازمة تامة ، ولا تقتصر الحاجة إليه فقط فى المشاكل والمواقف الصعبة كما يعتقد الآخرون به بل أصبح لازما من لوزام الحياة اليومية ، فهو الذى يحول دون انفاق المال فى غير وجوهه الصحيحة ، وهو الذى يحول دون الوقوع فى مشاكل ومشاجرات وخلافات بين الناس وبعضهم البعض. والتفكير الإبداعى الإنسانى الخلاق هو ذلك التفكير الذى يطلق للخيال والتصور العنان

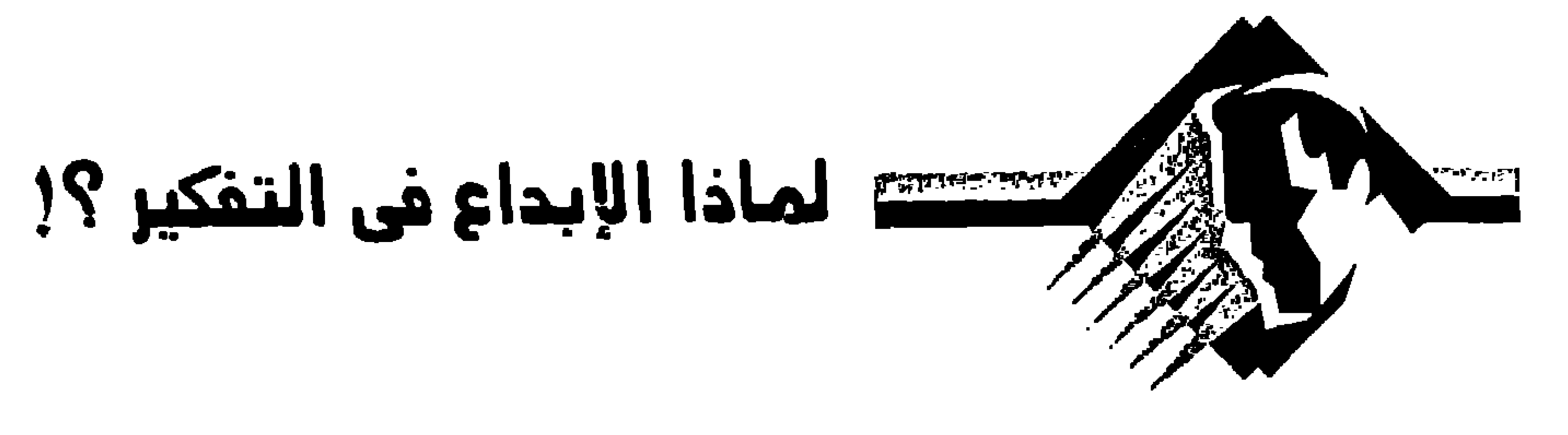
ويجعلك فى الوقت ذاته تفكر على أسس منطقية ، فهو يجمع ما بين الفلسفة التى تمد الإنسان بطاقة كبيرة من الفكر والتصور الفلسفى وتوحى بالأفكار الإبداعية الخلاقة.

ويختلف الفكر الإبداعى الإنسانى عن الفكر الفلسفى فى أن الرسالة الأصلية للفلسفة هى إثارة الأذهان وتحفيز العقول على التفكير وليس نقل مضمون أو محتوى ثابت من المعارف من جيل إلى جيل ، بينما التفكير الإبداعى الخلاق يقوم بإثارة الأذهان وتحفيز العقول على التفكير المبدع وتنفيذه ونقل مضمون أو محتوى هذه المعارف من جيل إلى جيل لتطويرها أو الاتيان بما هو أكثر إبداعا .

فى هذا الإصدار نصطحبك فى رحلة مع الإبداع الفكرى ، وكيف يمكن أن يصبح الإنسان مبدعا فى تفكيره ، وكيف يمكن أن يستمر هذا الإبداع ولا يصبح مجرد ظاهرة لا تلبث أن تزول. رحلة مليئة بالحقائق والمواقف والغرائب وإن كانت الحقائق العلمية تطفو على سطحها معلنة عن وجودها كحقائق لا غنى عنها فإننا نحاول قدر استطاعتنا أن نبرز تلك الحقائق بأبسط الأساليب وأيسرها لتكون ميسرة لغير المتخصص تماما كما هى ميسرة للمتخصص ..

ولسنا نهدف من وراء هذا الإصدار سوى أن نضيف المزيد والمزيد إلى شخصيتك فى طريق تطويرها والارتقاء بها لتكون شخصية إنسانية تلقى احتراما لدى صاحبها واحتراما مماثلا عند الآخرين.

المؤلف



لماذا الإبداع فى التفكير ؟!

الإبداع فى التفكير ضرورة لرقى المجتمع الإنسانى وتقدمه وتطويره . ومن حقك أن تسألنى لماذا تطالبنى بأن أكون مبدعاً فى تفكيرى؟ وهل هناك فرق بين أن أكون إنساناً عادياً ناجحاً وأن أكون مبدعاً ناجحاً ؟ مجرد أسئلة من حق أى إنسان أن يسألها .. ودعنى يا صديقى أقل: بالتأكيد ليس هناك فرق واحد بل عدة فروق جوهرية ، كما أن الإبداع فى التفكير الإنسانى يساعدك على إجراء تغيير فريد فى حياتك كلها ويكون هذا التفكير الإبداعى نقطة إنطلاق تعينك على رفع حياتك كلها إلى مستوى أعلى وتغيير مذهل للغاية فى علاقاتك مع الآخرين، كما أن التفكير الإبداعى يجعلك قادراً على خلق تغييرات شاملة فى حياتك تتغلب من خلالها على مشاعر الرعب أو القلق أو التوتر أو العصبية أو الاندفاع أو غيرها من المشاعر السلبية التى تؤثر على علاقتك الإنسانية بالآخرين .

كما أن الإبداع فى التفكير الإنسانى يجعلك حتماً تفكر وتصمم على أن تعزز فى نوعية علاقاتك المتميزة مع الناس ، وأن تكون قادراً على اكتساب مهارات إنسانية جديدة وقيمة .. بصورة لا تتصورها أنت الآن على الإطلاق. وهذا الإبداع فى التفكير من شأنه أيضاً أن يخلق نقاط ارتكاز جديدة فى حياتك تتحول بالممارسة الفعلية إلى سمات أساسية من سمات حياتك ..

وهذا الإبداع فى التفكير ضرورة لأنه يوجهك إلى الطريق المثلى للتغلب على أى أوقات عصيبة يمكن أن تمر بها ، ويوجهك كى تصبح إنساناً قادراً على التعلم والمثابرة والوصول للنجاح.

والإبداع فى التفكير ضرورة وليس ترفاً أو شيئاً كمالياً من كماليات الشخصية ، لأنه يعلمك كيف تحول الأحلام إلى واقع ملموس. وبإيجاز شديد يمكن أن نقول: إن الفكر الإبداعى الإنسانى يجعلك قادراً على رفع نوعية حياتك وزيادة المتعة التى يمكن لك أن تستمتع بها فى هذه الحياة.

اسمح لى من فضلك !!

لحظة من فضلك أستوقفك فيها كى تفكر .. ولكن ليس تفكيراً عادياً .. بل تفكـيراً مبدعاً .. ستقول لى هل هناك تفكير عادى وتفكير مخصوص وتفكير سوء؟ .. سأقول لـك نعم .. ألم تسمع عن إنسان يقال عنه إن تفكيره سطحى وآخر تفكـيره عميـق .. دعـك من هذا وذاك وفكر معى تفكيراً إبداعياً .. قد يكون غريباً بعض الشـئ بالنسـبة لـك .. ولكن جرب .. وليكن الهدف من التفكير أن تفكر فى حياتك كإنسان ..

ونحن فى بداية القرن الحادى والعشرين .. قل لى بعد أن تفكـر قليـلاً أيـن كنـت مـن عشر سنوات فقط؟ وكيف كنت؟ ومن كان أصدقاؤك؟ .. وماذا كانت آمالك وأحلامك فى ذلك الوقت؟ وهل حققت الآن آمالك وأحلامك؟ وعليك أن تفكر أيضاً وتسأل بأذن الله لو قدر لى العمر وعشت كيف سأعيش السنوات العشر القادمة من حياتى وكيف يمكـن أن أعيش يومى هذا لكى أصل إلى الغد الذى حلمت به؟ وما الذى يمكنك أن تفعله من الآن؟ وما هى الأمور التى يجب أن تفعلها على المدى الطويل؟ وما هى السـلوكيات والتصرفـات التى يتوجب عليك القيام بها من اليوم والتى من شأنها أن ترتقى بشخصيتك وتطورها وتشكل مصيرك النهائى؟

أعتقد أنه من خلال تلك النافذة الصغيرة من التفكير المبدع يمكن أن تصـل إلى شـئ ما يغير من قناعاتك وتفكيرك العادى وسلوكياتك العادية ، ويتحتم عليك أن تستبدل بها أخرى ، والدليل على ذلك أنك حين تستعيد ذكريـات وأحـداث ووقـائع السـنوات العشـر الماضية ستجد أن هناك أوقاتاً كان يمكن فيها أن تتخذ قرارات مختلفة عما اتخذته حينذاك،

وأن تجعل حياتك تختلف اختلافا جذريا عما هى عليه اليــوم نحـو الأحســن، وعلــى سـبيل المثال لا الحصر كان يمكنك أن تتخذ قرارا مختلفا يغير نوعية عملك الذى تعمــل بـه الآن ، وبالتالى يمكن أن يكون سببا فى تغيير مناحى حياتك كلها إلى الأفضل. وإذا كنت قد عانيت من متاعب جمة خلال العشـر السـنوات الماضيـة فمـاذا قـررت أن تفعـل؟ .. هـل قـررت المواجهة والاندفاع للأمام أو استسلمت للعاصفة بعد أن قاومت بقدر استطاعتك؟ وكيف كانت نتيجة المواجهة؟

لهذا أقول لك ومن خلال هذا التفكير الإنسانى المبدع حقيقة ينكرها معظم النـاس ، ولكن علينا أن نواجهها بصراحة .. لا يوجد شئ إسمه الظروف .. وكما قال أحد الحكماء ليس الإنسان هو مخلوق الظروف بل الظروف هى من صنع الإنسان ..

وأن الظروف تخلقها القرارات الخطـأ سـواء كـانت منـا أو مـن الآخريـن .. وأن هنـاك أوضاعا اجتماعية واقتصادية لا بد من مواجهة حقيقتها وأن هنـاك أناسـا ولـدوا وهـم يتمتعون بامتيازات خاصــة جــدا ، وهــذا هــو وضعـهم وقـد لا يفعلـون شـيئا مبـهرا أو يكونون مبدعين فى أفكارهم أو يضيفون شيئا للتراث الإنسانى ، كما أن هناك أشـخاصا ليس لديهم تلك الإمكانات الاقتصادية أو الاجتماعية ولكنهم بتفكيرهم المبدع تحـدوا كـل الأوضاع الصعبة باتخاذهم قرارات حولت مسار حياتهم إلى النقيـض وأصبحـوا أصحـاب إمكانيات اقتصادية وإجتماعية معا وأصبحوا كما يطلق عليهم علماء النفس التحليلى أمثلة للقوة اللامحدودة للروح البشرية.

فالتفكير المبدع يجعلك تقرر من اليوم ماذا ستفعل غدا بإذن الله وهو ما يتناسب تمامـا مع شريعتنا الإسلامية الغراء وحديث رسول الله صلى الله عليــه وسـلم " اعمـل لدنيـاك كأنك تعيش أبدا واعمل لآخرتك كأنك تموت غدا"

ثق يا صديقى بأنك باتخاذك للقرار المبدع حول الكيفية التى ستعيش بها أو التى تريد

وتتمنى أن تعيش بها بعد عشر سنوات تكون قد خلقت القناعة داخل نفسك والحافز على التنفيذ ، أما لو أنك لم تتخذ مثل هذا الموقف الفكرى فإنك ستكون قد اتخذت قراراً أيضاً ، ولكن قراراً مختلفا تماماً ، وهو أنك ستجعل الواقع والأحداث هى التى تقود حياتك وليس أنت ، والفرق بين الحالتين كبير .. أليس كذلك يا عزيزى .

الإبداع للجميع

لو سألت أى شخص مثقف أو نصف مثقف عن مفهومه للإبداع .. ستجده يفهم المعنى جيداً ، ولكن الاختلاف بين شخص وآخر يكون فى إيصال المفهوم الذى لديه عن الإبداع ..

قد يظن البعض أن الإبداع يكون فى عمل جديد ورائع .. ويظن البعض الآخر أن الإبداع يكون فى اختراع جديد مذهل .. ولكن الواقع والحقيقة أن الإبداع يكون فى التفكير ، وهذا التفكير المبدع هو الذى ينجز الإبداعات التى يراها كل منا بسبب رؤيته وفكره ومنطقه.

والإبداع الذى نقصده فى هذا الإطار هو إبداع العقل والاستخدام الجيد له لتطوير الشخصية وتحقيق النجاح فى التعامل مع الناس. غير أننا لا بد وأن نشير إلى أن الإبداع للجميع وليس مقصوراً على فئة معينة من المحظوظين دون غيرهم. والتفكير ليس ذكاء ، والدليل على ذلك أن أفضل الأفكار وأروعها جاءت من أشخاص يتم وصفهم بالذكاء المتواضع وليس الذكاء المتقد ..

التفكير المبدع ليس مقصوراً على المثقف دون غيره، والدليل على ذلك أن بعض المثقفين نراهم لا يبدعون على الأقل .. والإبداع قد يأتى من غير المثقف على الإطلاق ودعنى أقل صراحة إن الإبداع للجميع.

والإبداع الفكرى من شأنه أن يبطل عدداً من الخرافات السائدة حول التفكير ، منها أن التفكير عبارة عن معلومات مدخرة ، فقد ثبت أن هذا الاعتقاد غير صحيح على

الإطلاق .. بل ثبت أن العكس هو الصحيح ، وأنه كلما كانت المعلومات أقل فـى عقولنـا كان تفكيرنا أكثر حرية وقابلاً كى يكون أكثر إبداعـاً يساعدنا علـى تطويـر شـخصيتنا والارتقاء بها.

ومن الخرافات التى ظلت سائدة لأوقات طويلة عن الإبداع وعلاقته بالتفكير أنه يجب أن يكون التفكير منطقياً كى يكون هناك إبداع، وثبت أيضاً عدم صحة هـذا الاعتقـاد ، وأنه ليس ضرورياً أن يكون التفكير منطقياً حتى ينمو الإبداع ويزدهـر بـل إن الإبـداع وابتكار الأفكار يزدهر دائماً عند وجود اتصالات فكرية متهورة وغير عقلانية ، وهو مـا يبدو واضحاً عند ابتكار المخترعات الحديثة.

ولكن فى كل الأحوال وعلى كل المستويات ومـهما كـان هـذا الإبـداع ونوعيتـه فـإن ابتكار الأفكار دليل علمى على رقى التفكير وقدرته على تطويـر الشـخصية الإنسـانية والارتقاء بها .

وكان للأمريكى " ألكس أوسبون" الفضل فى رصد الكيفية التـى يمكـن مـن خلالها ابتكار الأفكار ، وكان مقتنعاً بأن النجاح فى أى عمل إنسانى يتطلب طريقة مبتكرة فى التفكير ، وكان يؤمن بأن الخيال هو حجر الزاوية فى رقـى الإنسـانية ، ويؤكـد علـى أن الأفكار الجديدة المبتكرة يمكن أن تثبط ولا تزدهر أو تدمر كلياً بسبب أنـواع معينـة مـن السلوكيات الإنسانية ، كأن يكون طرحها من قبل شـخص متدنـى المسـتوى أو متدنـى السلوكيات .. لذلك كان يشجع تولد الأفكـار وابتكارهـا فـى وجـود جماعـات مختلفـة مـن البشر فى صورة حلقات نقاش أو " سيمينار" أو ما نطلق عليه ورشة عمل ، ولاحـظ خلال تلك الاجتماعات تولد عشرات الأفكـار بسـرعة إلا أنـه لاحـظ أن معظـم الأفكـار المبتكرة جديدة ولكن القليل منها ذات قيمة.

وابتكار الأفكار يلزمه قواعد منهجية يجب أن يعرفها كل منا كـى يصبـح مبدعـاً فـى

تفكيره قادراً على استخدام هذا الإبداع فى تطوير شخصيته ، أهمها الانطلاق بحرية فى الفكر ، وكلما كانت الفكرة متهورة كان ذلك أفضل ، وكلما ازداد عدد الأفكار ازداد احتمال الإبداع مع التشديد على الجهد والإصرار على عدم وجود شئ أكثر أهمية من العمل بمشقة لإنجاح الإبداع وابتكار الأفكار ..

منهج جديد فى حياتك

أن يصبح الإنسان مبدعاً فى تفكيره معناه أن الأفكار القديمة التى كان يتبناها لم تعد صالحة مطلقاً ، وأن عليه أن يتبنى أنماطاً جديدة من الأفكار تؤهله للنجاح الشخصى والمهنى .. وهذا صحيح إلى حد ما .. وهو ما يعنى أن التفكير المبدع منهج جديد لحياتك، ودعنى أصارحك القول وأقل لك إن وضعك الحالى وأنت تقرأ هذه السطور هو محصلة تفكيرك العادى ، لأن نمط سلوكياتك وتصرفاتك هو الذى وصل بك إلى ما وصلت إليه الآن .. ولكن بالتأكيد لن يصل بك إلى حيث تريد أن تكون لو كانت طموحاتك وأفكارك وصلت إلى هذا الإبداع الإنسانى فى التفكير والسلوكيات ..

ومن أكبر الصعاب التى تواجه الأشخاص بل المؤسسات والشركات أيضاً هو مقاومة التغيير ، والقناعة بأن ما وصلوا إليه من نجاح هو الذى تم بسلوكياتهم وتصرفاتهم الحالية ، وهم بذلك غافلون عن حقيقة ضرورة التطوير ، وأن ما كان يصلح بالأمس قد لا يصلح اليوم مطلقاً.

على كل دعنى أصارحك القول بأن مستوى جديداً من التفكير فى الواقع هو المطلوب الآن ، إذا كنا نريد تحقيق مستوى جديد من النجاح الشخصى والمهنى ، وهذا المستوى الجديد قائم على الارتقاء بشخصية الإنسان وتطويرها ، ولكى نفعل ذلك علينا أن نتجاوز كل عوائق خوفنا من التغيير وأن نكسر الأنماط القديمة من السلوكيات والتصرفات والأفعال مرة واحدة وإلى الأبد ، نظراً لأنها تأسر عقولنا فى إطار المشاكل التى تحاصرنا كل لحظة من لحظات تعاملاتنا مع الآخرين ..

وعلينا أن نستبدل بتلك الأنماط أنماطاً جديدة من السلوكيات والتصرفات والالتزام الذى يجعل حياتك أكثر سعادة ، ولابد من خطة تمكنك من كسر أنماط تفكيرك وشعورك وسلوكك القديم ، وتجعلك قادراً على ترويض البدائل والأنماط الجديدة التى تمنحك القدرة على التغيير المطلق لشخصيتك والارتقاء بها.

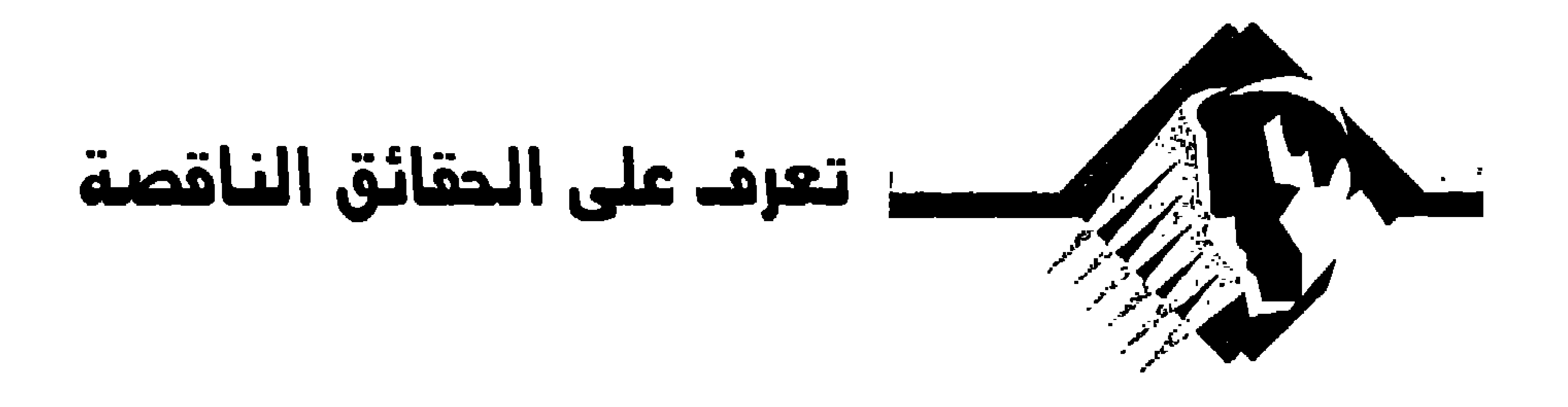
لكن تذكر أن معرفتك لذلك وحده ليس كافياً ، بل عليك بالتطبيق الفورى ، لأنك إن لم تفعل ذلك فإنك ستكون تماماً مثل الذى اشترى جهاز كمبيوتر حديثا دون أن يخرجه من صندوقه.

عليك يا صديقى أن تكون قادراً على ملاحظة تنامى أى أنماط سلبية وبمجرد اكتشافها استبدل بها أنماطاً إيجابية مبنية على أساس النجاح الذهنى والعاطفى والبدنى والمالى والروحى والمهنى الذى تتطلع إليه .. عليك أن تقرر ماذا تريد أو أن ما تريده فعلاً هو الإحساس بالفرح والسعادة والتحكم فى حياتك وليس العكس ..

عليك أن تمارس قوة دفع على نفسك وتؤسس لنفسك أنماطا جديدة من السلوكيات والأفعال والتصرفات .. اجعل رغبتك فى تجنب الألم أو الفشل ، ورغبتك فى تحقيق المتعة يدفعانك لإحداث التغيرات الضرورية التى تمكنك من رفع حياتك من الآن إلى المستوى الأعلى ، وأن يكون إبداعك الإنسانى منصباً على الارتقاء بشخصيتك وسلوكياتك .

استخدم نظام التحكم الذهنى ، ولتأخذ فترة زمنية على نفسك تكون خلالها قادراً على التخلص من الأنماط السلبية والمدمرة سواء كانت أفكاراً أو مشاعر أو أحاسيس تجعلك تمارس طرازا من الحياة يتسم بالرجعية العاطفية أو الذهنية غير المنضبطة ، وجرب أن تقضى مثلاً سبعة أيام دون أن تحمل أى أفكار سلبية ، والتزم مبدئياً على الفور ومن هذه اللحظة بأنك ستتحكم فى قواك الذهنية والعاطفية وأنك لن تنغمس فى أية أفكار أو عواطف غير مثمرة.

لو فعلت ذلك فسيكون التفكير المبدع هو الذى مهد لك طريق النجاح على كافة المستويات ، وستعلم عندها كم من الوقت والجهد كنت تضيعه عندما تشغل عقلك بالأفكار غير المثمرة والمخيفة والمقلقة والمدمرة .. وثق يا صديقى أنه ليس أمامنا سوى التفكير المبدع لتحقيق النجاح خلال المرحلة القادمة ..



تعرف على الحقائق الناقصة

كثيراً ما تحدثت مع الأصدقاء والأهل عن التفكير المبدع ، ولكن كان على ما يبدو لى أن الرسالة التى كانت تصل دائماً هى أن التفكير المبدع نوع من التفكير أفضل من التفكير العادى أو هى نوع من التفكير العادى ولكن بطريقة أفضل .. !!

والحقيقة أن الرسالة بهذا المنطق لا تكون قد وصلت فعلاً ، لأن التفكير المبدع يختلف تماماً عن التفكير العادى مهما كانت درجاته ، لأنه تفكير منطلق قد يبحث عن حقائق وأفكار غير مألوفة على الإطلاق ويصل إلى حلول للمشاكل غير تقليدية.

إننا عندما نحاول الوصول إلى حل لمشكلة ما بالتفكير العادى مهما بلغت درجاته فإننا نتأثر بقوالبنا العقلية ، فنرى المشكلة داخل إطار من بيئتنا وداخل إطار من الزمان والمكان ، ونحدد تفكيرنا فيما هو مألوف ويكون ما لدينا من حلول ليس أكثر من حلول استقرائية يقفز الإنسان إليها متخطياً كثيراً من الحقائق الناقصة ودون أن يدرك فى الغالب أنها فعلاً ناقصة .

ذلك العالم الذى أكد على أن الأرض كروية الشكل وثبت بالدليل العلمى أن نظريته إلى حد ما صحيحة وأن الأرض ليست منبسطة كما كان الناس يعتقدون .. وذلك الذى أكد أن الأرض تدور حول الشمس على الرغم من المعارضة الشديدة لتلك الفكرة ، وكانوا يعتقدون قديماً أن الشمس تأتى ثم تذهب يومياً .. وإذا كان هناك فكرة عن الدوران فتكون الشمس هى التى تدور حول الأرض ، وليس العكس .. فالتفكير العادى هو تفكير على ضوء ما هو موجود وما نشعر به الآن .. فالناس يشعرون ويحسون بأن

الأرض منبسطة ، وبها جبال وتلال وأنهار وبحار ، ولكن أن تكون كروية الشكل فهذا محال فى آرائهم، ولكن التفكير المبدع توصل بعالم إلى أن يقول نظريته ويدعمها ويحرص على صحتها ..

والحقيقة أننا جميعاً وبلا استثناء على مطلع القرن الحادى والعشرين فى حاجة إلى التفكير المبدع ، وأن تظل عقولنا مفتوحة وذلك كنوع من الاحتياط للأوقات التى تضللنا فيها القوالب الجامدة من التفكير العادى ..

فالتفكير المبدع والعقل المفتوح دائماً يتيح لنا أن نتلقى الحقائق الناقصة ، وأن نبحث عنها بمجرد أن ندرك أننا فى حاجة إليها ..

وفى مجال العلاقات الإنسانية وتطوير الشخصية والارتقاء بها، وعندما يختلف الناس معنا ، فإن من وسائل الاقتراب من التفاهم معهم أن نبحث عن منطقة الحقائق الناقصة ..

وثق يا صديقى أنه كثيراً يمكن تجنب المجادلات العنيفة والتصادم بين الأفراد لو جلسنا معاً وأخذنا نبحث عامدين فى منطقة الحقائق الناقصة بعقولنا المفتوحة وتفكيرنا المبدع.

ومثال آخر عندما يلاحظ صاحب عمل أن أحد عماله أو موظفيه الأكفاء قد أخذ يجادل من حوله ويكثر من الشكوى والتذمر ويرتكب أخطاء جسيمة فى العمل ، وطبقاً للفكر العادى والمنطق الاقتصادى للتشغيل يكون طرد هذا العامل ومنحه كافة حقوقه هو الحل الأمثل لتجنب المشاكل .. ولكن التفكير المبدع يؤكد على ضرورة البحث عن الأسباب التى أدت بهذا العامل أو الموظف إلى أن يسلك هذا السلوك غير المألوف .. وربما أثناء بحثك هذا تكتشف وجود أحد الموظفين أو العمال يوغر صدور العمال بعضهم على

بعض ، وسكب أكبر كمية من شـره علـى ذلـك الموظـف الكـفء ، ويكـون البحـث عـن الحقائق الناقصة هو الحل الذى يتيح للمنشأة السلامة فى العلاقات بـين أفرادهـا وزيـادة الإنتاجية .. ونفس المثال يمكن تطبيقه على سلوكيات أحـد الأهـل أو الأصدقـاء الذيـن تغيرت سلوكياتهم تجاهك فجأة .. فلا بد من البحث عن الحقيقة الناقصة لمعرفـة السـبب وعلاجه وتخطيه ، والبحث فى الحقيقة الناقصة عن طريق الإبداع فى التفكير هو الـذى جعلنا نبحث عن الهندسة اللاتقليدية وعن البعد الرابع.

وثق يا صديقى أن معظم الأحداث الطبيعية أكثر تعقيداً مما نتصـور وإننـا لا نـدرك سوى جزء ضئيل جداً مما يدور حولنا ، وهناك الأشعة الكونية التى تخترق أجسادنا دون أن نعلم ، ونحن كذلك لا نرى ولا نحس بموجات الراديو أو التليفزيون التى تخترق جدران منازلنا وتخترق أجسادنا أيضاً ..

ونحن لا نستطيع يا صديقى أن نفكر تفكيراً إبداعياً سليماً فى عالمنا الحقيقى دون أن نعرف أن الحقائق الناقصة هى مصدر دائم للخطأ فى التفكير إذا لم يتم تداركها ، ولهـذا فلا بد لنا أن نصوغ أحكامنا بحرص وحذر حتـى يمكننـا أن نتجنـب التفكـير الخطـأ قـدر الإمكان ..

غير أننى لا بد أن أشير لك يا صديقى أن الخطأ دائماً وارد ، فما دمنا نفكر فلا بد أن نصيب ونخطئ ، ولكن ليس ثمة ما يدعونا إلى أن نخجل من الخطأ مـا دمنـا نحتفـظ دائماً بعقولنا مفتوحة على الحقائق ، الجديدة وما دمنا نغير آراءنا بسرعة عندما تشير الحقائق إلى خطئنا ..

ولكن فى كل الأحوال ثبت أن التفكير الإبداعى الـذى يـدرك الحقـائق الناقصـة قـادر على تقنين الأخطاء لأقل ما يمكن ..

ولا شك أنى أدرك جيداً أن مشكلة الحصول على الحقائق الناقصة هى التى تلعب دوراً مهماً فى حياتنا اليومية والعملية ، وأن البحث المضنى يكون فى البحث عن سبب المشكلة وحلها ، وقد يلزم الأمر القيام بسلسلة من الاختبارات أو التجارب لمعرفة سبب المشكلة، والمهم عند البحث عن مصدر المتاعب أن نحصل على معلومات صحيحة وإلا فإنك تضيع وقتك هباء ، وكثيراً ما تكون حقيقة بسيطة غير صحيحة أو حقيقة أسئ تفسيرها معطلة لعملية التفكير المبدع ومسببة لاستحالة الوصول إلى نتيجة صحيحة..

وثق يا صديقى أن الحقيقة غير الصحيحة لا تضلل فقط ، بل هى تخفى الحقائق الناقصة التى تلزمنا لحل المشكلة وتضيع وقتنا بالسير فى اتجاه خطأ .. ولكى نعالج مشاكلنا اليومية بإبداع علينا أن نتعلم كيفية الوصول إلى الحقائق الناقصة وأسباب متاعبنا الحقيقية ، وبذلك نكون نمطاً معيناً من السلوك الذى يستهدف الوصول للحقائق واجتناب أسباب المتاعب وتخطيها ..

فن تحويل الفكرة إلى واقع

الفكرة المبدعة ليست مجرد حلم يقظة نحلم به وكفانا .. أو نأمل فى يوم مـا.. فـى أن هذا الحلم سيصبح حقيقة .. ولكـن الفكـرة الإبداعيـة هـى الفكـرة الممكنـة التحقيـق بالفعل ، لذلك لا بد أن تحدد لنفسك هدفاً كبـيراً " الفكـرة الأساسـية " ثـم مجموعـة مـن الطرق والأهداف الملزمة وأسباب واضحة لإنجاز هذه الفكرة وتحقيق تلك الأهداف وجعلها أمراً واقعاً ، ولا شك أن وضوح تلك الأهداف ومراجعتك الدؤوب لها وللأسباب التى تستند عليها لضرورة تحقيقها سيقوم بعمل تنشيط لإرادتك ، وسيعمل نظام التنشـيط المعقـد لعقلك على القيام بالإنجاز عن طريق إشارته لكل أجهزة جسمك ، وأهمها الجهاز العصبى الذى يتحكم فى انفعالاتك وسلوكياتك ، وسيجذب نظام التنشيط العقلى هذا أى مصدر ذى قيمة بالنسبة لإنجاز رغباتك المحددة بشكل واضح جلى لا غبار عليه مطلقاً ، وعليك يا صديقى أن تروض جهازك العصبى مسبقاً كى تشعر بالمتعة التى سـتحصل عليـها دون شك نتيجة لتحقيق تلك الأهداف.

وعليك أن تعيد ترديد وتستمتع عاطفياً بتجربة إنجاز كل من أهدافـك الأكـثر قيمـة وأهمية التى تريد إنجازها فى الواقع على أن تفعل ذلك بمعدل مرتـين فـى اليـوم الواحـد على أقل تقدير ، وثق يا صديقى أنك فى كل مرة تفعل فيها ذلك وترى وتشعر وتسـمع نفسك وأنت تعيش داخل حلمك فى تحقيق هذه الفكرة إلى واقـع .. وأنـك جعلتـها فعـلاً واقعاً داخل نفسك تمهيداً لجعلها واقعا حقيقياً ملموساً.

وهذا التركيز المستمر لجعل الفكرة واقعاً من شأنه أن يخلق سبيلاً عصبياً يصـل بـين موقعك الحالى والموقـع الـذى تتوخـى الوصول إليـه ، ونتيجـة لهـذا الـترويض المسـتمر

والشديد ستجد أنك تشعر بيقين لا يتزعزع بأنك ستحقق رغباتك ، ومن هذا اليقين يا صديقى أن يتم ترجمته بدافع من عقلك وسلوكياتك إلى نوعية من الفعل والسلوكيات التى تجعله واقعاً حقيقياً ملموساً.

وتأكد أن ثقتك وقناعاتك بضرورة تحقيق الفكرة الإبداعية ستسمح لك باتخاذ أكثر الأفعال والسلوكيات جاذبية للتوصل إلى النتائج المرجوة بسرعة.

وتأكد يا صديقى أن الأهداف التى تقوم بتحديدها لتحويل الفكرة المبدعة إلى واقع ملموس هى وسيلة لتحقيق غاية ، وليس الغرض النهائى المرجو تحقيقه ، فهى ببساطة شديدة مجرد وسيلة فعالة لتركيز بؤرة انتباهنا ولتحريكنا فى اتجاه معين.

وليكن واضحاً كل الوضوح أن السبب الأساسى الذى يدفعنا لمتابعة أهدافنا هو أننا نسمح لأنفسنا بأن تتوسع هذه الأهداف وتتنامى، والتأكد من إمكانية تحويلها لواقع ملموس ، إلا أننا ونحن نتابع تحقيق أهدافنا إلى واقع ملموس لا بد ألا نخفق على الإطلاق فى إدراك تأثيرها الحقيقى على البيئة المحيطة بنا وعلى علاقاتنا مع الآخرين لأننا نستهدفهم فى المقام الأول ونستهدف سعادتهم التى هى المصدر الحقيقى لسعادتنا.

ولتكن بدايتك لجعل الفكرة المبدعة واقعا هى هذه اللحظة التى تقرأ فيها هذه السطور.

أحضر ورقة وقلما ودون جميع السمات والمهارات والقدرات والمواقف والقناعات التى تحتاج لتطويرها لكى تحقق أهدافك فى الارتقاء بشخصيتك وتطويرها .. قم بتسجيل أهدافك ، ولتكن هذه هى الخطوة الأولى بالتأكيد نحو تحويلها لواقع ملموس ، وتأكد من أنك لن تكتفى بذلك أى بمجرد كتابة تلك الأهداف وتدوينها بل لن تغادر تلك الحجرة التى تجلس فيها الآن دون أن تتخذ شكلاً من أشكال الفعل الإيجابى تجاه تحقيق هذه الأهداف ..

وتأكد يا صديقى أن القرار الصادق والفكرة الحقيقية المبدعة هى تلك التى تضعها موضع التنفيذ الآن !!



طريق الإبداع يبدأ بهمسة!!

لو قلت لك إن طريقك للتفكير الإبداعى يبدأ بهمسة فلا تتعجب .. بل إنها الحقيقة ، ولكن هذه الهمسة تكون مع نفسك قانعاً لها بأنك مهما كنت قد بلغت من أمور الحياة فلا شك فى أنك تريد المزيد ..

أن تقنعها قناعة تامة بأنه مهما كانت التحديات التى ستواجهها فإنه بإيمانك بها وبالاعتقاد الذى يكمن فى أعماقك قادر على التفكير المختلف قادر على النهوض بأفكارك والنهوض بحياتك ، وأن تحقق النمط العظيم والفريد فى حياتك والذى تنطلق من خلاله قدراتك الإبداعية فى التفكير الإنسانى .. وبعد هذه الهمسة لا بد أن تتخذ الخطوات الفعلية لإبراز القوة الكامنة الخفية التى بداخلك والتى تستطيع أن تقوم بكل شئ شرط أن تكون هذه القوة ذات تأثير دائم ومستمر ، وهو الشرط الأساسى لنجاح الإنسان من عدمه ، لأن هذا التأثير لو كان مؤقتاً سرعان ما يصاب الإنسان بعد فترة بالإحباط ، وأن تثق بأن طريق الإبداع ليس طريقاً مؤقتاً تسير فيه ولكنه حياة.

ونعود لحديث الهمس بينك وبين نفسك ، لك أن تسألها ما هو أهم شئ على الإطلاق قابل للتغيير فى فكرك .. حدد هذا الشئ ، ثم الشئ الذى يليه وهكذا .. واهمس مع نفسك قائلاً ما هو الشئ المطلوب أو الذى تحلم بتحقيقه .. والذى تكون قادراً على تحقيقه .. وعندها لا تقبل ما هو دون ذلك على الإطلاق ، ويطلق علماء النفس على هذه العملية اسم " رفع المقاييس " أى رفع المقاييس الخاصة بتفكيرك مع إمكاناتك وأن تكون قانعاً بهذه المقاييس الجديدة من التفكير ومن أسلوب الحياة الذى حددته لنفسك

عن قناعة فعلية ، وإنك فعلاً قادر على تحقيقها لأنك لو فعلت خلاف ذلك فـإنك بـلا شـك تهدر وقتك وطاقاتك وتعطل ذهنك وفكرك وعقلك بلا طائل .. وهذه القناعة مع النفس هى أصل كل شئ وأساسه فى أى تفكير إنسانى مبدع .

فهذه القناعة مع النفس ستتحول فـى اللاوعـى إلى أوامـر تعطيـها لـك نفسـك ، ولا تخضع للنقاش ، وتحدد لك الأشياء الممكنة واللاممكنة ، وتحدد كل فعل وكل فكـرة إبداعيـة على وجه التحديد والخصوص ، وهى الخطوة الأساسية فـى سـبيل تحقيـق الإبـداع فـى الفكر المنشود .. ذلـك الإبـداع الـذى يعتمـد علـى التفكـير الإبداعـى الإنسـانى الحقيقـى والمستمر والدائم ، فهذا الإحساس بالثقـة المتبادلـة مـع النفـس نتيجـة ذلـك "الهمـس" وإدخـال الإحسـاس بالثقـة داخـل النفـس بأنـه بإمكـانك التمسـك بـأحلامك وأفكـارك الإبداعية الجديدة ، فهذا وحده كفيل بأن يجعلك تنطلق إلى طريق الإبداع بنجاح.

وبعد هذه الخطوة الرائدة مع النفس عليك أن تفعل ما فعله غاندى فى الهند .. لقـد كان كل ما فعله مجرد فكر إبداعى إنسانى راق للنهوض بإنسانية وكرامـة شـعبه ، وكـان عليه أن يكون القدوة ويدعم أقواله بالأفعال .. فالأقوال وحدها لا تكفى ، والفكر وحده دون تطبيق لا يفيد وتطابق القناعات مـع بعضـها يفتـح السـبيل للوصـول إلى الطاقـات الكامنة وانطلاقها مع تغيير أى معتقدات وسلوكيات سلبية يمكن أن تقف فى وجـه ذلـك الفكر الإبداعى لتطوير الشخصية الإنسانية والرقى بها ..

ويبدأ الفكر الإبداعى مع النفـس أولاً عـن طريـق انتـهاج أفضـل اسـتراتيجية تحقـق أفضل النتائج المرجوة ، ولا تترك نفسك تحت رحمـة الأحـداث الخارجيـة التـى لا قبـل لنـا بالسيطرة عليها مثلما يفعل الأمريكان الذين يدعون التقدم والمدنية فـى الوقـت الـذى يعترفون فيه بأنهم يستهلكون أكثر من ٥٠ ٪ من الكوكايين المستهلك فى العالم ، وهو ما جعـل ١٥ مليـون أمريكـى يعـانون الاكتئـاب المرضـى ، لأنـهم تحـت رحمـة الأحـداث ولا

يستطيعون أن يهمسوا مع أنفسهم بل يحاولون الآن أن يهمسوا مع الإنترنت والكمبيوتر، وعندما يبلغ معظم الأمريكيين سن ٦٥ يكون أغلبيتهم قد أفلسوا تماماً أو انتقلوا للعالم الآخر دون أن يحققوا أى إبداع فكرى بعكس اليابانيين والصينيين الذين استطاعوا تغيير صورتهم فى العالم أجمع.

حلقات لابتكار الأفكار

لا تتعجب إذا علمت أن هناك حلقات يتم تنظيمها لابتكار الأفكار الجديدة المبدعة وتتم على نظام " وجود مشكلة " أو شئ ما يحتاج إلى الإبداع أو الابتكار يتم طرحه من خلال شخص ما يطلق عليه اسم "الزبون " أو العميل .. وبعد ذلك يقوم أفراد الفريق أو أعضاء الحلقة بطرح أفكارهم وإبداعاتهم الفكرية بطريقة فردية إلى أن يتم الوصول إلى أرقى فكر مبدع يلائم ذلك الزبون "العميل" .

والأغرب أن هذا الأسلوب أو هذه الطريقة من طرق إبتكار الأفكار كما يطلقون عليها ليست مستحدثة ، بل ابتكرها مدير إعلانات أمريكى يدعى ألكس أو سبورن فى أواخر الثلاثينيات من القرن العشرين ، وكان مقتنعاً تمام الاقتناع بأن النجاح فى الحياة أو فى أى مشروع إنسانى أو تجارى يتطلب طريقة مبتكرة للتفكير .. وأن الخيال هو حجر الزاوية فى المسعى الإنسانى ، وأن الأفكار الإنسانية المبتكرة الجديدة لا تجد طريقها دائما إلى النور لعوامل عديدة ، لهذا توصل إلى حلقات ابتكار الأفكار الجديدة والمبدعة كوسيلة لإطلاق العنان لإبداع الأشخاص ويتم تطبيق هذه الفكرة بطريقة أخرى حالياً فى المؤسسات الكبرى التى تستعين بمجموعة من الاستشاريين لطرح خبراتهم وأفكارهم عندما تواجه تلك المؤسسات مشكلة ما أو ترغب فى تحقيق هدف ما ..

وهناك أربعة قواعد تم الاتفاق على الالتزام بها عليك أن تعرفها سواء رغبت فى الانضمام إلى إحدى حلقات الإبداع هذه أو فضلت أن تطبق ما يمكن أن تتعلمه ونخبرك به دون أن تنضم لتلك الحلقات:

القاعدة الأولى : الانتقاد غير وارد سواء بالنسبة لنفسك فلا تنتقد فكرك وبالنسبة للآخرين فلا تنتقد فكرهم.

القاعدة الثانية : الانطلاق بحرية مسموح به وكلما كانت فكرتك منطلقة دون عوائق أو قيود كان الجانب الإبداعى منها أكثر تواجداً.

القاعدة الثالثة : السماح لأكبر عدد ممكن من الأفكار كى تنطلق ، وكلما زادت الأفكار المنطلقة كان عدد الأفكار المبدعة أكثر.

القاعدة الرابعة : إمكانية دمج فكرتين أو أكثر فى فكرة إبداعية واحدة ، وهو أسلوب من شأنه تحسين الأفكار الإبتداعية والإتيان بأفكار إبداعية جديدة.

وعليك أن تعرف يا صديقى أن ابتكار الأفكار يعنى الانتقال من طريقة التفكير العادية إلى التفكير الإبداعى.

فالتفكير العادى يعنى أننا نتصرف ونقيم آثار تصرفاتنا ، ونفكر فى تحسين أو تغيير ما نقوم به ، وتصميم أفعال جديدة بطريقة روتينية طبقاً لإجراءات وقواعد وحلول معروفة .. بينما التفكير الإبداعى يعنى قيامنا باستنباط أفكار جديدة بطريقة مختلفة جذريا تشمل الاستكشاف والاكتشاف ، وتطوير الأفكار والمصادقة عليها أو التحقق منها.

وهناك سببان رئيسيان يدعوان للانتقال من مرحلة التفكير العادى إلى التفكير الإبداعى:

الأول .. الضرورة لتطوير الشخصية والارتقاء بها عن طريق إصلاح كل عيوبها أو معظمها على الأقل ، والانتقال بالفكر إلى فكر راقٍ يعود على الشخص نفسه بالنفع والنجاح والانطلاق إلى آفاق أوسع ، ويعود على المجتمع بالحب والسعادة والرفاهية التى

ستسود بين أفراده نتيجة سلوكياتهم وإبداعاتهم الإنسانية والتى تكون دائماً فى خدمة الإنسانية ورفاهية الإنسان.

والثانى .. هو التغلب على المشاكل والمتاعب والمحن والإخفاقات التى أصبح التفكير العادى والروتين غير صالح لها على الإطلاق ، ويبقى الانطلاق للإبداع فى التفكير هو الوسيلة الوحيدة للتغلب على كل أو معظم هذه المعوقات الإنسانية.

وابتكار الأفكار الإبداعية ما هو إلا نوع من التخيل الإنسانى الراقى المنظم والعلمى والممكن الحدوث إذا توافرت له جميع إمكانات التنفيذ ، والمرحلة الأولى من مراحل التفكير المبدع هى "التخيل والإدراك" وهنا نربط دائماً ما بين التخيل والإدراك بمعنى التعرف على الفكر الجديد الراقى وإدراك إمكانية تنفيذه الفعلية ، وأنه ليس مجرد خيال مستحيل التنفيذ أو الوصول إليه ، وكل نمط عقلى راق يمكن أن تسميه فكرا راقيا وكل نمط عقلى مبدع يمكن أن تسميه الفكر المبدع .. فالفكر ما هو إلا نمط عقلى يتيح لنا فهم المراد من أفكارنا ورقى الوسيلة التى نعيش بها ..

وفى حلقات ابتكار الأفكار تتاح رحلة اكتشاف واستكشاف الأفكار الجديدة من خلال رحلة بعيدة كل البعد عن التفكير العادى الروتينى إلى عالم آخر من الأفكار غير التقليدية ، وكما يقولون أثناء الحلقات إن الأفكار الجديدة المبتكرة موجودة فى عقل كل إنسان ، وهى مثل كنز مدفون ينتظر أحدكم أن يكتشفه ، غير أن رحلة هذا الاكتشاف تتطلب نوعاً خاصاً من التفكير ، وكلما سمحنا لأنفسنا بالمزيد من حرية الحركة فى التفكير المبدع ازدادت فرص العثور على شئ جديد بكل المقاييس أو قل فكر جديد مبدع.



مراحل التفكير المبدع

والمرحلة الأولى من مراحل التفكير الإبداعي تشمل ما يسميه علماء النفس بالتفكير المتباعد الذى يوسع الأفاق من خلال طرح الافتراضات والنظر إلى الأمور بطريقة مختلفة ، والهدف هو العثور على شئ ما أو فكر جديد بكل المقاييس.

والمرحلة الثانية من مراحل التفكير الإبداعي تشمل ما يسميه علماء النفس بالتفكير المتقارب والذى يسعى إلى الحكم على الأفكار التى وجدناها وتطويرها لتصبح شيئاً مفيداً ، وذلك باستخدام المنطق والتصنيف الفكرى والقياس والتحليل والمقارنة ما بين الفكر والهدف، ولا بد آن يتواءم الفكر المطروح مع الهدف المنشود ..

ولا شك أن الهدف من مراحل التفكير المبدع هو اكتشاف مناطق مجهولة وخافية فى أفكارنا وإيجاد خريطة لإرشادنا فكرياً ، والتفكير المبدع هو رائدنا الإنسانى لإخبارنا عن ما هو بداخل أعماقنا من قيم إنسانية ومشاعر راقية تريد أن تنطلق لتعطى الإنسانية وتتعدى كل معوقاتها بكل السبل الممكنة.

ولا شك أن التفكير الترابطى " المترابط " والمبدع والمنسق يستطيع أن يجرى وصلات بين الأفكار للحصول على أفكار جديدة ، وأن لدينا جميعاً قدرة طبيعية على التفكير الترابطى وإزالة التشتت أو الغموض تماماً من أفكارنا ، ولكن للأسف ، وهذه هى الحقيقة ، أن موهبة معظمنا فى التفكير الترابطى لا يتم تعلمها أو حتى تنميتها لا فى المدرسة ولا فى الجامعات ، وحتى فى معظم أماكن العمل ، وهو ما جعل الفكر الإبداعى ينزوى بعيداً ... بعيداً إلى أقصى درجات البعد الإنسانى..

والتفكير المترابط " الترابطى " موجود دائماً كلما فكرنا بطريقة صحيحة ، وكلما أجرينا روابط ما بين الأفكار ازدادت فرص العثور على أفكـار جديـدة ، وكلمـا أجرينـا روابط مفاجئة أو غير محتملة أصبحت الأفكار الجديدة أكثر إبداعاً وتجدداً ، ومن هنا تأتى أهمية الربط ما بين مراحل التفكير الإبداعى .

كيف تصبح مبدعاً فى تفكيرك الإنسانى؟

الإبداع فى التفكير الإنسانى يستهدف الارتقاء بشخصية الإنسان وتطويرها بما يتواكب مع الغايات والأمنيات والأحلام التى يرغب فى تحقيقها والاستخدام الجيد للعقل لتطوير الشخصية وتحقيق النجاح المنشود ، وهو هدف إنسانى فى أعماقك أنت وفى أعماقى أنا .. وفى أعماقنا جميعاً ، والدليل على ذلك أن لكل منا أحلامنا وكل منا يؤمن بداخله بأنه بإمكانه أن ينجز شيئاً متميزاً ، هذا فى حالة توافر ثقة كاملة بالنفس فقط ، وإن لم تكن متوافرة هذه الثقة فيكون التفكير الإنسانى متجهاً أولاً إلى تنمية تلك الثقة بالنفس قبل أى تفكير آخر .

وعلى وجه العموم الإنسان الطبيعى التفكير عندما يرتقى بأحلامه فإنه يعتقد أن بإمكانه الإسهام فيما يمكن أن يجعل العالم أفضل وحياة الناس أكثر رفاهية وسعادة ، وهو ما يجعله يبتكر ويبدع من أجل تحقيق هذه الغاية الإنسانية النبيلة.

وتحول الإنسان من مجرد إنسان عادى قانع بما هو فيه إلى إنسان مبدع فى تفكيره يفكر فى الأفضل دائماً لنفسه وللإنسانية جمعاء يلزمه استنباط القوة التى تمكنه من إحداث التغيرات التى يمكن بها تحقيق ذلك الإبداع ، والأمر ليس بالبساطة ولا بالسهولة ، وليس بالتعقيد أيضاً ، بل يحتاج إلى معلومات واستراتيجيات وفلسفات ومهارات تمكن ذلك الإنسان وتساعده على استنباط تلك القوة ، ويلزم الإنسان لتحقيق ذلك أن يغير حياته للأبد ، ويقرر تغيير كل جانب سلبى من جوانب حياته تقريباً ، كما عليه أيضاً ألا يقبل قط أقل مما يمكنه تحقيقه.

على الإنسان كى يصبح مبدعاً فى تفكيره الإنسانى أن يتعلم كيف يتحكم فى مبدأ تركيز القدرة والذى لا يعرفه معظم الناس على الإطلاق وهذه " القدرة العملاقة " التى نستطيع أن نتحكم فيها هى قوة تركيزنا القادرة على اختراق كل الصعاب وكل العقبات دون استثناء. وتنمية القدرة على التفكير المركز هى أولى الخطوات نحو الإبداع فى التفكير لأنها الطريق الذى يحفزك باستمرار على الارتقاء إلى مستوى أفضل من التفكير والسلوكيات.

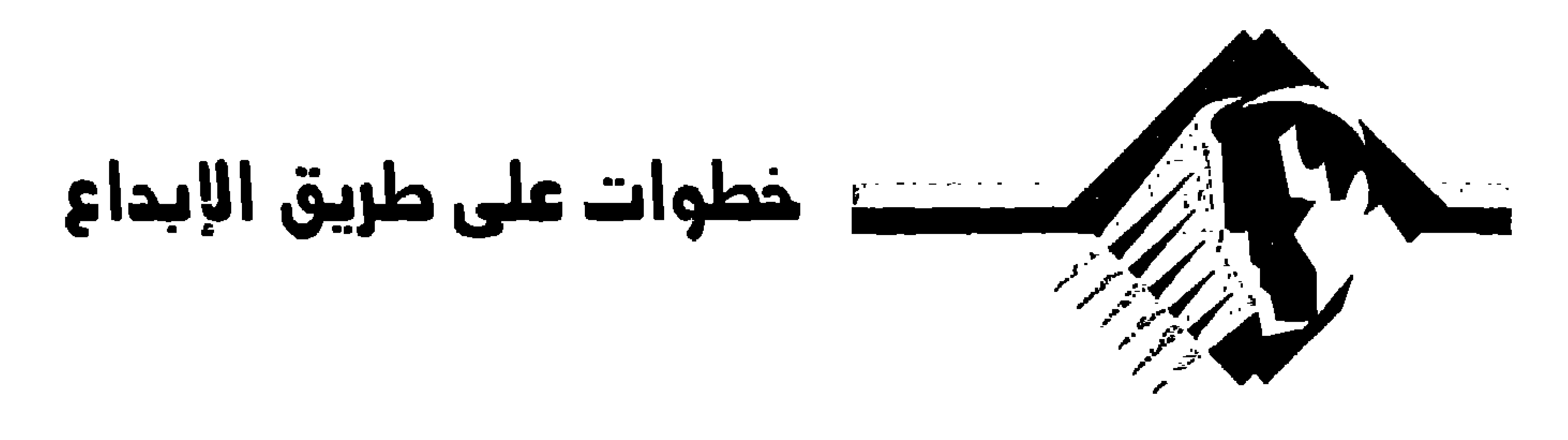
وهذه القدرة على التفكير المركز هى التى تجعلك تتعلم وتدرك لماذا تفعل ذلك ومدى تأثيره على السلوك الإنسانى وكيف تفعل الأفضل وتنطلق إلى أبعد من هذا وتفعل ما لا يتوقعه الجميع ، ويترك آثاراً وبصمات واضحة عليهم تسعدهم بصفة دائمة ، وهو ما نسميه الإبداع فى التفكير الإنسانى.

هذا الإبداع فى التفكير والرقى بالشخصية الإنسانية هو الذى يحدث فرقاً فى نوعية حياة الناس .. والدليل أولئك الذين سلكوا طريق الإبداع وتحملوا مشاقه بدأوا بدايات متواضعة فى حياتهم ، ثم سرعان ما ابتدعوا لأنفسهم حياة من نوعية تبهر الأبصار ، وتثلج الصدور، وتوافرت لهم كل أسباب النجاح والتفوق ..

عليك أن تبادر يا صديقى وتسأل نفسك كيف يمكنك أن تحقق السيطرة الفورية على تفكيرك ومن ثم على حياتك .. وابدأ فوراً الآن وأسأل نفسك ما الذى يمكنك القيام به الآن واليوم لتغير الأمور السلبية التى تراها فى حياتك والتى تعوق قدراتك على التفكير المبدع ، وكيف تساعد نفسك على الارتقاء بشخصيتك وتطورها لصالح نفسك ولصالح الناس ، وهل لديك الرغبة الحقيقية والصبر والمثابرة على توسيع قدرتك على التعلم وتنمية معارفك .

ثق يا صديقى أنك قادر على ذلك بسهولة ويسر ، وعليك أن تكون مقتنعاً تماماً بذلك

أولاً ، وثق أن بداخلك عملاقا نائماً ، أيقظـه مـن سـباته لتنطلـق مواهبـك الإبداعيـة ، ويجعلك قادراً على استثمار كل ما لديك من طاقة لتغير حياتك وشخصيتك إلى الأفضل ، فالشئ القادر على تحويل أحلامك وأفكارك وإبداعاتك إلى واقع موجود بداخلك لكنه فـي سبات فأيقظه.



خطوات على طريق الإبداع

العقل الإنسانى هو الحقل الجديد الذى تتجه إليه جهود العلماء الآن بالتطوير والرقى ، ذلك الكنز الذى يحتوى على مائة بليون خلية عصبية تقريباً والقادر على الإبداع والإبتكار والقيام بالعمليات الحسابية والمعلوماتية الفذة ، وثبت أن معظم البشر على مستوى العالم لا يستخدمون أكثر من ٤ - ١٠ ٪ من قدراتهم العقلية الممكنة .. ومن هنا كان مضمار البحث عن الوسائل الحديثة والمثيرة التى تزيد من القوى العقلية المستخدمة .

ونجحت بالفعل جهود العلماء فى هذا الإطار ، وأصبح الحصول على قدرة عقلية أكبر ليس بالأمر الصعب على الإطلاق بل سيتطلب الأمر تدريباً ومثابرة على التدريب وتغذية للعقل ، وأن تلم بالطرق الذكية لبناء قوتك العقلية .

وهذه الطرق يمكن تلخيصها فى تمرينات الإيروبكس العقلية ، وهى تدريبات سهلة لتناسق الأعصاب المخية ، وطريقة رؤية الصور من خلال عين العقل ووصفها ، وطرق التوافق العصبى إلى جانب الطرق المختلفة لتدريب القوى العقلية من أجل أن تشحذ الخلايا العصبية.

ومن الطرق الذكية أيضاً لتقوية العقل استخدام تكنولوجيا الخلايا العصبية والعقل الخارق لمنحك المزيد من قدرات العقل المهدرة .. وكذلك إيجاد طرق للتوصل لحالة توافق قوى مع نصفى مخك . واستخدام زيادة تناغم العقل ، واستخدام الصوت لتغذية الخلايا العصبية ، ومن الطرق الذكية لتقوية الذاكرة طرق ديناميكية لتطهير العقل عن

طريق التنفس بالإضافة إلى تمرين السلحفاة .. واستخدام الكيجونج لتعزيز طاقاتك وتدعيم ذكائك واستخدام منشطات العقل الطبيعية ..

والحقيقة أن العالم يشهد الآن " العقد العقلى " وهو ما يعنى تركيز الأبحاث الإنسانية خلال العشر السنوات القادمة والاهتمام باللياقة العقلية والتى هى فعلاً فى حالة تطور ، وتحتاج لأن تفكر بشكل أسرع وبأسلوب أكثر فاعلية وأكثر إبتكاراً ، وربما يكون الكمبيوتر أحد الأسباب التى جعلت كل سبل الحياة الحديثة سهلة بالنسبة لنا ، ولكن أيضاً وبلا شك قد ساهم بفاعلية فى زيادة الكفاءة العقلية وليس العكس .. واليوم نحن نحتاج أكثر من أى وقت مضى إلى سرعة هائلة من العقل، وهو ما يتطلب تنمية القوة العقلية باستخدام النسبة غير المستغلة منها والتى تتراوح ما بين ٨٥ الى ٩٠ ٪ .. وأهم شئ قبل أن تستخدم تلك الطرق الذكية لبناء عقلك أن تكون على علم تام ودراية ووعى بالكيفية الصحيحة لبناء العقل وتنمية قدراته ، وهناك خطوات يجب اتباعها بالترتيب الطبيعى والصحيح لها .. وهى الخطوات الصحيحة على طريقة الإبداع والإبتكار:

الخطوة الأولى .. أن تكون لديك ثقة كاملة وقناعة تامة بإمكاناتك العقلية وإنه بإمكانك أن ترقى بأفكارك الإنسانية وتطور شخصيتك ، وهو ما يطلق عليه اسم " تصديق العقل " ، ويعنى الإيمان بقدرة عقلك على اكتساب إتقان أكثر إبداعاً أو بمعنى آخر أن تكون أكثر قدرة على التفكير الإبداعى. وهو ما يجعلك مبدعاً فى تفكيرك فعلاً.

الخطوة الثانية .. أن تحرر عقلك من القيود والمعوقات التى تحول دون قيامك بالتفكير الإبداعى الصحيح ، ومنها قيود ومعوقات تتعلق بالأسلوب الذى تعيش به والتى تتداخل بشكل مباشر مع التعبير عن قواك العقلية .

والخطوة الثالثة .. الواجب عليك اتباعها عقب الخطوتين السابقتين هى أن تتكيف

مع عقلك ، فالعقل مثل الجسد تماماً له احتياجاته وإشباع حاجاته المختلفة ، فهو يحتاج إلى التدريب وإلى الراحة وإلى العمل وإلى النشاط والاسترخاء أيضاً . ويقال إن له إيقاعاته الخاصة والتى يجب أن تستغلها لصالحك ، وأن تدرب عقلك على الانتباه والتركيز لتقوية قدرات ذاكرتك ، ولتحديد أفضل الأوقات لممارسة النشاط العقلى والقيام بالإبداع فى التفكير .

والخطوة الرابعة .. الواجب القيام بها لبناء العقل وتنمية قدراته كى يؤهلك بأن تصبح مبدعاً فى تفكيرك الإنسانى ، أن تعمل على تغذية عقلك .. فهو يحتاج لتغذية فعلية مثل جسدك تماماً ، ولكن هذه التغذية لها شروط ومواصفات خاصة ، ولعلك لا تعرف أن عقلك يمتلك شهية فظيعة تجعله فى حاجة لجميع العناصر الغذائية دون استثناء ، ويمكن تشبيهه بالمراهق الذى ينمو باستمرار ويحتاج بصفة مستمرة وعاجلة إلى أغذية البناء وبصفة خاصة " البروتين " وغذاء العقل ضرورة لا غنى عنها ما دمت حريصا على استغلال قدراته ..

والخطوة الخامسة .. لتغذية العقل هى أن تحركه وأن تستعين بقدراته والتدريبات الحركية للعقل تبدأ بتنظيم التنفس مروراً بالتنزه ووصولاً بتدريبات تشبه اليوجا والكيجونج وغيرها من التدريبات التى تستهدف دخول المزيد من الأكسجين إلى خلايا المخ لزيادة قدراته على التفكير الإبداعى ..

والخطوة السادسة .. وأعتقد إنها غاية فى الأهمية وهى أن تغذى عقلك " بالقرآن " تلاوة وترتيلاً ، فهذه الترددات الروحانية ثبت أنها غذاء جيد للعقل والروح أيضاً حيث أن الترددات الناتجة يصدر العقل حيالها سلسلة من الطاقات أو الترددات التى تسمى بالموجات العقلية ، وتتغير هذه الموجات تبعاً لتفاعلك النفسى مع الآيات الكريمة ، وعليك أن تغذى عقلك وروحك بالقرآن ، وستشاهد بنفسك أثر ذلك على نمو قواك العقلية وقدراتك على الإبداع والابتكار .

والخطوة السابعة .. من خطوات بناء العقل وتنمية قدراته على الإبداع أن تدرب عقلك على الإبداع الفعلى ، لأنك مزود بكل الوسائل التى تؤهلك للقيام بذلك ، وكما يقولون: إنك قادر على أن تأتى بالعربة لتركبها بعد أن وضعت حصان عقلك فى مكانه الصحيح والآن أصبح الحصان قادراً على أن ينطلق بالعربة إلى طريق الإبداع بعد تلك الخطوات.

وثق يا صديقى بدون هذه الخطوات السبع وبترتيبها أشك إنك أو غيرك ستكون قادراً على الإبداع أو حتى قادراً على مجرد التفكير المنظم المتناسق.

وهذه الخطوات السبع بترتيبها كفيلة بأن تمنحك المعرفة والأداء العقلى المتفوق ، وأنها تعنى منحك اليقظة والتركيز وسرعة الإدراك الحسى والتعلم وزيادة القدرة على التذكر وحل المشاكل ، بالإضافة إلى القدرة على الابتكار والإبداع .. فاحرص عليها أينما كنت وأينما ستكون ما دمت حريصاً على أن تسير إلى طريق الإبداع ..

الثقة بالنفس أهم خطوات الإبداع

لو قلت لى ما هى البداية التى يجب أن يخطوها أى إنسان نحو طريق الإبداع فسأقول لك على الفور ودون تردد الثقة بالنفس ، بمعنى الوثوق بها والإيمان بقدراتها وإمكاناتها على المضى قدماً نحو طريق الإبداع ..

وسأقول لك الثقة بالنفس التى تعنى أنك تصدق عقلك وتؤمن بإمكانية زيادة قدراتك الذهنية ، وأنك قادر على أن تدعم اتجاهك إلى كسب المزيد من القدرة العقلية ..

وهذا يعنى يا صديقى فى المقام الأول أن السر وراء اكتساب مزيد من القدرات الذهنية والإمكانات العقلية التى تؤهل للإبداع والابتكار هو الإيمان بعقلك وبقدرتك على التحكم فيه بصورة أقوى وأفضل.

لو قلت لى: إن إمكاناتك العقلية محدودة وإنه لا حيلة لك على الإطلاق لتصبح أفضل مما أنت عليه الآن .. سأقول لك إنك لست على صواب على الإطلاق .. والمطلوب منك أن تدعم ثقتك بنفسك وبقدراتك العقلية وستجد حياتك فى تغير مستمر .. والمطلوب منك أن تكون مؤمناً بإمكانية تنشيط عقلك وبقدرتك على مضاعفة سيطرتك البارعة على قدرات عقلك ، وعندها أؤكد لك أنك تمتلك قدرات ذهنية أقوى وأكثر حدة ، وقادرة على أن تغيير اتجاه حياتك .. عليك أن تغير من اتجاهات حياتك إلى الأفضل ، وثق يا صديقى أن اتجاهك فى الحياة هو المفتاح الأول إلى قدرات عقلية أقوى تتيح لك تفكيراً أوضح وأعمق وأجدى .

ودعم ثقتك بنفسك وبقدراتك العقلية يتيح لك ألا تتوصل إطلاقاً إلى نتائج خطأ عن إمكاناتك الذهنية .. ويجعلك تنطلق مؤمناً بأنه لا يوجد على الإطلاق ما يمنع تغيير

وتطوير إمكاناتك الذهنية .. وحتى على أسوأ الظروف لو رسبت فى اختبارات قياس الذكاء فهذا ليس دليلاً على أنك غبى ، بل قد يكون لديك اتجاه فى الحياة اكتسبته دون تفكير جعل تفكيرك محدوداً ، ولا تنس أن معظم الناس يستخدمون من ٤ - ٩ ٪ فقط من قدراتهم العقلية ، وقد تكون أنت واحدا من هؤلاء الذين يستخدمون نسبة الـ ٤ ٪ فقط ولو طورت نفسك ووثقت بها وغيرت اتجاه حياتك فى التفكير وفى السلوك فستصل إلى نسبة الـ ٩ ٪ التى يصل إليها كل إنسان عادى غير متميز ، وبعدها قد تنطلق إلى ما هو أكثر من هذا على طريق الإبداع والإبتكار ، وثق يا صديقى أنه بمجرد تغيير موقفك واتجاهك فى الحياة سيصبح كل شئ ممكناً .. ستكون أكثر سعادة بعقلك وستضرب عرض الحائط بآراء الغير عن مستوى ذكائك لأنه سيكون لك مستوى آخر من صنعك أنت ..

ثق بنفسك وثق بقدراتك العقلية وغير اتجاهات حياتك الفكرية، عندها ستزيد قدراتك العقلية وستجد فى النهاية أن قدراتك العقلية المتزايدة والتى ستخطو بك إلى الأمام فى طريق الإبداع الفكرى ما هى إلا نتيجة ذلك التغيير فى الاتجاه .. والذى يجعلك تغير اتجاهات حياتك هو الدافع القوى المتمركز داخلك والذى جعلك تسعى للتفكير فى تغيير حياتك رأساً على عقب وتسير فى طريق الإبداع المواكب والملازم لمدى ثقتك بنفسك.

والأكثر من هذا أن العلماء بحثوا فى تلك القوى المتمركزة وطبقاً لأحدث الاكتشافات الصحية والنفسية وجدوها وأطلقوا عليها اسم " قوة الإرادة " ووجدوا أيضاً أنه عندما تطور شخصيتك وترتقى بها لتحصل على قوة عقلية أسرع ومهارات شخصية أكثر فإن الأمر يتطلب ضرورة الإيمان بإمكانية مضاعفة قدراتك العقلية أيضاً .. فهذا الإيمان هو الثقة بالنفس وبالعقل وقدراته وإمكاناته .. وهذا الإيمان وهذه الثقة هى التى ستحفظك باستمرار فى طريق الإبداع ، وتجعل هذا الدافع عادة راسخة بعقلك من خلال إرادتك هذه ..

ويطلق علماء النفس على هذه العملية اسم البرمجة اللغوية العجيبة لعقلك ، والتى تعتمد على الثقة بالنفس وبالعقل وقدراته .. وهذه البرمجة قائمة على الإيمان " الثقة " التى تحفزك باستمرار وتدفعك بخطى حثيثة نحو الهدف ، ثم مضاعفة قدراتك العقلية ، والسبيل الوحيد لجعل الإيمان عادة راسخة فى عقلك أن تتدرب باستمرار على التفكير الإبداعى..

وفى كل مرة تفكر فيها بطريقة إبداعية إنسانية فإنك كالذى يصب غذاء فى أعماق عقله ثم لا يلبث هذا الغذاء أن يعطى الإنسان طاقة عقلية جديدة مضافة تعود عليه بطريقة تلقائية جديدة للتفكير المبدع والتصرف الإنسانى الراقى والسلوك القويم..

والثقة بالنفس والإيمان بالقدرات العقلية هو فى حد ذاته برنامج أو شريط كاسيت بداخله حافز على النجاح والإبداع والابتكار ، فإن أدخلته داخل عقلك استمعت إلى كلماته .. وكذلك الحال بالنسبة لعدم الثقة بالنفس والتردد وعدم الإيمان بالقدرات العقلية، إنها فعلاً قادرة على تقويض الإنسان من داخل كيانه وقادرة على تقويض قدراته العقلية تماماً. فلو أنك يا صديقى اقتنعت وأقنعت عقلك بأنك مثلاً كثير النسيان أو أنك لا تتذكر الأرقام بسهولة أو أنك تعانى من تشوش الفكر وأن قدراتك العقلية محدودة فإن عقلك الباطن سيتعامل على هذا الأساس ويقيد تحركاته وقدراته حسب هذه المعتقدات ، وكذلك الحال لو برمجت نفسك على أساس زيادة قدراتك العقلية وأنك قادر على التفكير الإبداعى وتنفيذ ما تفكر فيه فسيقوم عقلك بتغيير موقفه تجاهك ويستجيب بطريقة جديدة أكثر تأكيداً لذاتك ، وبذلك تكون قد برمجت عقلك وجعلت الاتجاهات الإيجابية ترسخ فيه كما رسخت أمام ذاتك ومع نفسك نتيجة ثقتك بها وبقدراتك العقلية .. ويمكن أن نستخلص من كل ما سبق أن الثقة بالنفس وبالقدرات العقلية وإمكانات زيادتها وتطويرها هى الخطوة الأولى نحو طريق الإبداع ، وبدون ذلك لا يمكن أبداً للإنسان أن يفكر بطريقة إبداعية أو أن يكون قادراً على تحقيق فكره الإنسانى بأى حال من الأحوال ..

قراراتك تحقق إبداعاتك

إذا قلنا إننا نـهدف مـن الإبـداع فـى التفكـير الإنسـانى إلى الرقـى بالإنسـان وتطويـر شخصيته والارتقاء بها فهذا مجرد حديث نظرى النزعة يفتقر إلى الوسيلة توصل الإنسان إلى الهدف المرجو من التفكير فيه .. وبطريقة أخرى أسهل بكثير دعنى أسـألك صراحـة إذا قمت بالتفكير بطريقة إبداعية مبهرة وصحيحـة كيـف يمكـن لـك أن تحقـق أفكـارك الإبداعية هذه؟

أقول: إن الموضوع ليس بالصعوبة التى تخطر على بال البعض بل إنه أيسر من ذلك بكثير ، والأمر يحتاج إلى قرار والتحكم فى القدرة على اتخاذ القـرار ، وهـى القـدرة التـى تشكل خبرتك وتجربتك فى الحياة فـى كـل لحظـة مـن لحظـات حيـاتك ، وأيضـاً القـدرة والمقدرة على تنفيذ هذا القرار أو ذاك بطريقة إبداعية أيضاً.

عليك أن تتذكر دائماً وأبداً القـوة الخفيـة الكامنـة بداخلـك والتـى تمكنـك مـن اتخـاذ القرارات التى تحقق أحلامك وأفكارك الإبداعية، وتجعلك قـادراً علـى تخطـى ومواجهـة أى صعوبات والتغلب عليها ، وعليك أن تكون على قناعة تامة بأنها أداة يمكنـك اسـتخدامها فى أية لحظة لكى تغير حياتك برمتها إلى حياة إنسانية جديدة وراقية ، وثق يا صديقـى أنك فى اللحظة التى تتخذ فيها قراراً جديداً تحقق إبداعاتك الفكرية الإنسانية فإنك فـى الواقع تطلق هدفاً وتأثيراً واتجاهاً جديداً لحيـاتك ، وبمعنـى آخـر أكـثر وضوحـاً إنـك فـى اللحظة التى تتخذ فيها قراراً يحقق فكرك الإبداعى تكون قـد انطلقـت نحـو تنفيـذ هـذا الفكر ..

وعليك أن تتذكر يا صديقى وتدرك بأن أصعب خطـوة علـى طريـق تحقيـق أفكـارك الإبداعية هى الالتزام الحقيقى الصادق بها ، وأن تنفيذ التزاماتك أسهل من اتخـاذ القـرار نفسه فى الكثير من الأحيان ، وهو ما يستلزم أن تتخذ القرارات بذكـاء وبسـرعة ، ولا تجهد نفسك بالتردد، ودلت الإحصائيات أن أنجح الناس إبداعاً هـم مـن يتخـذون قراراتـهم بسرعة نظراً لأنهم يمتلكون الوضوح فيما يتعلق بقيمهم الإنسانية وبمـا يريـدون تحقيقـه من أفكار إبداعية إنسانية ترتقى بإنسانيتهم ، وتجعلهم قادرين على تحقيق إبداعاتهم ..

وعليك أن تدرك أن اتخاذ القرار هو بداية من بدايات التنفيـذ طبقـا للفكـر الإبداعـى الإنسانى ، والدليل على ذلك الصياغة الجديدة لتعريف القرار بأنه : " معلومات وضعـت موضع التنفيذ " وأنك تعرف حقا إنـك اتخـذت قـرارا إبداعيـا حـين يتدفـق الفعـل منـه ويصبح قرارا سارى التنفيذ .. أو قرارا جارى تنفيذه ، كما أن تأثير اتخاذ القرار كثيرا مـا يساعد على خلق فرصة للتوصل إلى هدف أكبر وأسمى من أهداف تحقيق الفكر الإبداعى .

وعليك أن تنفذ أفكارك الإبداعية عن طريـق القـرارات الإجماليـة المدروسـة ، وليس بسياسة الخطوة خطوة ، لأنك ستقوم بتنفيذ هدف واحد وليس عـدة أهـداف ، وكلمـا أكثرت من اتخاذ القرارات التى تساعدك على تحقيـق الهدف الواحـد تحسـنت قدرتـك علـى اتخاذها ، وكما يقول خبراء التحليل النفسى وخاصـة فـى مجال تحليـل شـخصية ونفسـية المبدعين إنه كلما أطلق هؤلاء المبدعون ما لديهم من قدرة من اللحظـة التـى يتخـذون فيها قرارات كانوا يرجون اتخاذها لتحقيـق فكرهـم الإبداعـى لـن تصـدق مـدى الطاقـة والإثارة التى يخلقها هؤلاء من هذه الخطوة الفعالة.

وكى تحقق أفكارك الإبداعية لا بد أن تتعلم من قراراتك ، واسأل نفسك كل فـترة مـا هو الأمر الحسـن فـى تفكـيرى؟ ومـاذا يمكننـى أن أتعلـم مـن ذلـك؟ وفـى حالـة وجـود انعكاسات قصيرة الأجل أحرص على أن تتعلم دروسا يمكنـها أن توفـر لـك الكثـير مـن

الوقت أو المال أو الألم الإنسانى وأن تجعلها تعطيك دائماً وأبداً القدرة على النجاح فى المستقبل والإنطلاق بفكرك الإبداعى الإنسانى إلى آفاق أرحب .

وعليك أن تدرك جيداً وأبدا أن قراراتك وليست ظروفك هى التى تساعدك على تحقيق أفكارك الإبداعية من عدمه .

حرر عقلك .. تبدع فورا

لو قلت لى ما الذى يجعل إنسان مبدعاً ، وآخر لا يملك سوى أن يفكر ؟ سأقول لك " العقل " فهناك عقل متحرر غير مكبل بالقيود يستمتع بحريته من خلال التفكير المبدع والمنطلق، وعقل آخر مكبل بالأغلال التى تعوق استغلال قدراته. هذا هو الفرق بينهما ولا تتعجب إذا علمت أن الضغط العصبى والتوتر يكبل العقل ويجعله غير قادر على التفكير .. ولا تندهش عندما تعرف أن ارتفاع ضغط الدم أو وجود أى آلام جسدية قد تكون سبباً فى إعاقة التفكير .. حتى التغذية والرجيم القائم على الحرمان من أغذية الجسم والعقل الأساسية هى الأخرى تقف عائقاً أمام حرية العقل فى الإبداع والتفكير..

وثق يا صديقى أنك بتحرير عقلك ستحصل على نقاط أعلى فى حاصل ذكائك ، وأنك بمجرد إزالة القيود من على عقلك تستطيع أن تستمتع بالحرية التى يمنحها لك الفكر المبدع ، فالإبداع فى التفكير يلزمه عقل متحرر تماماً .

وتحرير عقلك يحتاج منك إلى الاسترخاء يومياً ثلاث أو أربع مرات على الأقل استرخاء تاماً تقوم خلاله بإراحة عقلك .. لأن الضغط الشديد عليه سواء كان إجهادا ذهنيا أو ارتفاع ضغط الدم أو توترا عصبياً أو حتى القلق أو الخوف أو الاضطراب النفسى ، كل هذه العوامل لها آثارها السلبية على قدراتك العقلية الطبيعية .. لأن هذه القيود والأغلال تؤدى إلى إلقاء العبء الثقيل على الخلايا العصبية ، وثبت علمياً أن الضغط أيا كان سببه يؤدى إلى نوع من التفاعل الكيميائى الذى ينتج عنه تفاعلات متنوعة وتغيرات

فيزيائية تؤدى إلى عدم وجود اتزان عقلى وتفكير مشوش لذلك عليك أن تقوم بدراسة أسلوب حياتك وأفكارك وطرق التعامل مع المواقف الملحة وتعديلها كى لا تسبب أى نوع من أنواع الضغوط على عقلك أو على أعصابك ، وثق أن السجين الأول لقدرات عقلك هو الضغط ، وفى حالة الإصابة بارتفاع ضغط الدم لا بد من مواصلة العلاج لانه ثبت أن هذا الارتفاع يقلل من التدفق الطبيعى للأكسجين إلى المخ ، وهو العائق الاول أمام الإبداع ، ويمكنك القيام بسبع خطوات لتحرير عقلك والمحافظة على قدراتك العقلية والتخلص من ارتفاع ضغط الدم المزمن إن وجد ..

الخطوة الأولى :

فى حالة زيادة وزنك على الحد الطبيعى أو إذا كنت تعانى من السمنة أو البدانة عليك أن تقوم بتخفيض وزنك باستشارة أحد الأخصائيين ، وتناول المزيد من الألياف وتقليل نسبة الدهن المشبع فى وجباتك الغذائية وتقليل نسبة استخدام الأملاح فى غذائك إلى أن تصل إلى الوزن الطبيعى ..

الخطوة الثانية :

أن تقوم بزيادة ما تحصل عليه من كالسيوم إلى جرام يوميا على مدار شهرين لأنه ثبت أن نقص الكالسيوم يؤثر على القدرات العقلية ..

الخطوة الثالثة :

أن تقوم بزيادة ما تحصل عليه من الماغنسيوم إلى ٤٠٠ ملليجرام يوميا على مدار شهرين ، لأنه ثبت عمليا أن نقص الماغنسيوم يرتبط ارتباطا مباشرا بارتفاع ضغط الدم خاصة وأنك بحاجة إلى الماغنسيوم لتوسيع الأوعية الدموية ..

الخطوة الرابعة :

تقوم خلالها باستشارة إخصائى تغذية لتناول جرامين من الحمض الأمينى " ثورين " ثلاث مرات يوميا لمدة أسبوع ، لأنه يؤدى إلى التقليل من حدوث ارتفاع فى ضغط الدم ..

الخطوة الخامسة :

تقوم خلالها باستشارة أخصائى تغذية لتناول الحمض الأمينى " تريبتوفان " بمعدل جرام واحد ثلاث مرات يوميا على مدار ثلاثة أسابيع كفترة تجريبية لأنه ثبت أن هذا الحمض الأمينى يؤدى إلى تقليل ارتفاع ضغط الدم عندما يتم تناوله بكميات كافية ويزيد من القدرات العقلية .

الخطوة السادسة :

أن تتناول ثلاث فصوص من الثوم الطازج يوميا أو تتناول مستخلص الثوم لمدة أربعة أسابيع بشرط ألا يكون هناك موانع صحية مثل قرحة المعدة .

الخطوة السابعة :

أن تقوم بتمارين الأيروبيك الدورية مثل المشى والجرى والسباحة وغير ذلك من الأنشطة الحركية التى تؤدى إلى عدم ارتفاع ضغط الدم .

ولتحرير العقل تماما من متاعبه والضغوط التى تؤثر على قدراته عليك القيام بالتدريبات للتخلص نهائيا من تلك القيود والأغلال التى تعوق تفكيرك الإبداعى ويسميها أطباء علم النفس تدريبات تحرير العقل:

التدريب الأول:

يهدف إلى التعود على الاسترخاء الكامل وبعمق ، ويمكن أن تقضى ولو يوما واحدا

كل شهر بأحد الحمامات المتخصصة والتى تحتوى على السونا والمساج وتتناول فيها أكوابا من شاى الأعشاب ويتم تدليك الجسم بالزيوت الطبيعية المنشطة للجسم ، ويمكن أن تقضى ساعة كاملة يومياً دون انقطاع تستمتع فيها إلى القرآن الكريم الذى يؤدى إلى عودة الهدوء والطمأنينة للنفس .

التدريب الثانى:

ويهدف إلى استجماع القوى النفسية والتغلب على الانفعال والتوتر والضغط العصبى ، وذلك بأن تجلس فى مكان هادئ وتقوم بعملية جرد عقلى وتقييم موقفك وأنت تتنفس بعمق شديد ، واجلس لمدة ٥ دقائق على الأقل فى هذا الوضع واغمض عينيك وركز على عملية الشهيق والزفير ، ويمكنك أن تحدث نفسك وأنت تتذكر الضغوط التى تعوق حرية عقلك وتمنعك من التفكير المبدع وتطوير شخصيتك والارتقاء بها ، وأن تقول لنفسك إنك الآن تقوم بالتخلص من كل تلك المعوقات مع كل نفس تتنفسه بعمق وأنت فى حالة استرخاء تام ..

التدريب الثالث:

من تدريبات الاسترخاء وتحرير العقل قائم على التنفس العميق فقط ليس إلا ، ويمكنك أن تفعله فى أى وقت وفى أى مكان وبمجرد الشعور بالضغط أو الانفعال تنفس بعمق ، وركز كل اهتماماتك على التنفس والشهيق والزفير لمدة خمس دقائق على الأقل بعدها سيزول الجزء الأكبر من التوتر ..

التدريب الرابع:

من تدريبات الاسترخاء وتحرير العقل قائم أيضاً على التنفس العميق ولكن على طريقة تدريبات اليوجا ويحتاج أن تفعله منفرداً مع نفسك فى مكان مغلق ، وأن تجلس على كرسى منتصب الظهر وأن تغمض عينيك وأن تستخدم أصبع السبابة من اليد

اليمنى لغلق فتحة الأنف اليمنى وبلطف ، ثم قم بعد ذلك باستنشاق الهواء ببطء وبشكل ثابت من خلال الفتحة اليسرى للأنف ولمدة ٥ دقائق وبحيث لا يؤدى ذلك إلى إجهادك ، ثم انقل السبابة من الفتحة اليمنى للأنف إلى الفتحة اليسرى وسدها وقم باستنشاق الهواء ببطء وبشكل ثابت من خلال الفتحة اليمنى للأنف ولمدة ٥ دقائق وبحيث لا يؤدى ذلك إلى إجهادك .. ثم تنفس بشكل طبيعى بعد ذلك .

التدريب الخامس :

هو القيام باستنشاق عبير الزهور أثناء الاسترخاء وخاصة كل صباح ومساء وفى أوقات مختلفة من اليوم ، وأن تقوم بتغيير الزهور كل يوم عطر جديد ، وأهم زهور العطور التى يمكن استخدامها واستنشاقها القرنفل المندى الذى يجعلك هادئاً ومتمتعاً بالتركيز أثناء النشاطات المختلفة .. والبابونج الذى يجعلك تشعر بالاسترخاء العميق والراحة بعد التجارب العاطفية الشديدة أو الضغط المركز .. وزهرة الكرز التى تخفف الضغط الذى قد ينتابك .. واللافندر الذى يساعدك على تهدئة وتسكين جهازك العصبى..

والعجيب حقاً والجدير بالذكر أنه ثبت علمياً أن تحرير العقل عن طريق الاسترخاء يجعل الإنسان مبدعاً فى تفكيره وخاصة عقب الاسترخاء مباشرة مما جعل علماء الطب النفسى يقولون لك ولى ولنا جميعاً حرر عقلك تبدع فوراً .



القوة التى تجعلك مبدعاً فى تفكيرك

حاول علماء النفس والاجتماع كثيراً معرفة الدافع وراء كل سلوك إنسانى ، وتوقفوا طويلاً أمام بعض التصرفات والسلوكيات الإنسانية الصارخة سواء السلبى منها أو الإيجابى .. هؤلاء ٣ شباب يمتلكون كل شئ " المال وكل ما يتمناه أى شاب من إمكانات " ومع ذلك يتفقون على خطف فتاة واغتصابها وهم يدركون نتائج فعلتهم مقدماً ..

وشاب آخر لا يملك شيئاً من المتع فى الحياة وعندما يكتشف الواقعة يجازف بحياته إلى أن يتمكن من إنقاذ تلك الفتاة وكان معرضا للقتل من هؤلاء الجبناء الثلاثة .. ترى ما الذى دفع الشباب الثلاثة لفعلتهم الشنعاء ودفع ذلك الشباب لفعله الجسور .. لا تقل النذالة مقابل الشجاعة .. ولكنه شئ ما فى داخلهم ..

ومثال آخر قريب لقضيتنا ، ما الذى يدفع الإنسان كى يتخذ الإبداع طريقاً للفكر من أجل الارتقاء بشخصيته وتطويرها بما يعود بالنفع عليه وعلى جميع المتعاملين معه وعلى المجتمع الإنسانى بأسره بينما شخص آخر يفضل التقوقع والإنعزال ولا يتعامل مع الناس إلا للضرورة القصوى ؟ وكى لا أطيل لقد توصل علماء علم النفس التحليلى إلى أن بنى البشر ليسوا مخلوقات عشوائية وكل ما نفعله كبشر إنما نفعله لسبب، نعم قد لا ندرك أحياناً السبب الحقيقى والواقعى ، غير أن هناك قوة دافعة واحدة وبدون شك تقف وراء كل السلوكيات البشرية السلبية والإيجابية، وهذه القوة هى نفسها التى تجعل الإنسان إنساناً مبدعاً فى تفكيره أو مجرد إنسان يأكل ويشرب ويعيش ثم يموت .. وثبت أن هذه القوة تؤثر على كل أوجه حياتنا من علاقاتنا الإنسانية إلى علاقاتنا المالية إلى كل شئ

يعنينا، وهذه القوة تتحكم فينا الآن وستظل تتحكم فينا ما دمنا أحيا .

إنها قوة الألم والمتعة .. لأن كل ما نفعله وما فعلناه وما سنفعله إنما نستهدف منه تجنب الألم والرغبة فى الحصول على المتعة .. بمعنى تجنب أى ألم إنسانى والحصول على المتع التى تشبع رغبتنا الإنسانية .

ولا يكفى على الإطلاق أن تتعرف على تلك القوة التى تدفعك للتفكير المبدع وتعرف أنها قوة الألم والمتعة ولكن كما قال " أنطونى روبنز " خبير العلاقات الإنسانية : إن سر النجاح هو أن تتعلم كيف تستخدم الألم والمتعة لانطلاق أفكارك الإبداعية من السماح للألم والمتعة باستخدامك كتابع لهما يقذفان بك حيثما شاء ، وإن تعلمت كيف تستخدم هذه القوة فإنك ستتحكم فى حياتك وإلا فإن الحياة هى التى ستتحكم فيك .

وقوة الألم يمكن أن تكون حافزاً على الانطلاق نحو الإبداع فى التفكير والنجاح فى الحياة ، ومع ذلك يبرز التساؤل ما السر فى أن معظم الناس يقعون فريسة الالم ومع ذلك يخفقون فى التغيير أو حتى فى تجاوز محنة الألم ، ولم ينجحوا ولم يصبحوا مبدعين أو حتى أناساً عاديين .. بل أصبحوا حطاماً آدمياً ، ومثال صارخ أقول: إن هؤلاء قد تجاوزا الحد المسموح به من الألم ، ولم يستطيعوا أن يقولوا فى اللحظة المناسبة "كفى" وكان من الواجب ومن المفترض على الإنسان عندما يصل إلى مستوى معين من الألم بحيث أنه لم يعد مستعداً لاحتمال المزيد أن يقول "كفى" لن أحتمل المزيد ، ولا بد لهذا من أن يتغير.

فى هذه اللحظة تكون قوة الألم قد وصلت أقصاها ، وهى المرحلة الوحيدة التى يمكن أن تدفعك قوة الألم إلى التغيير فى الفكر وفى أسلوب الحياة وفى كل شئ إلى الأفضل ، وتكون هذه القوة دافعة حقا ، ولا بد أن تتوقع فى تلك اللحظة بأن هذا التغيير سيخلق قدرا كبيرا من السعادة والمتعة فى حياتك .

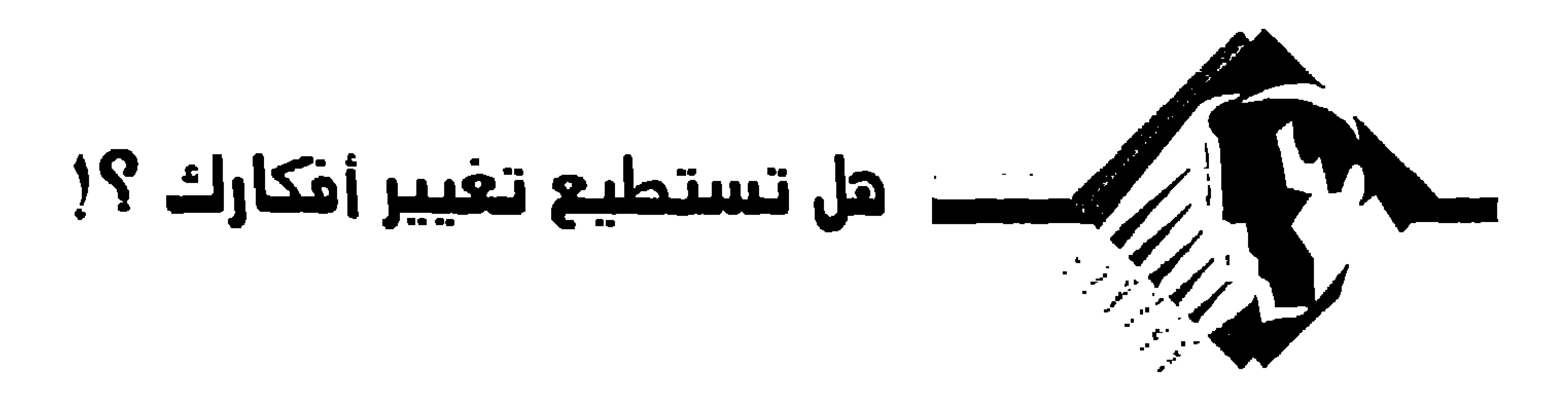
ويكفى أن أقول لك إن الرغبة فى القضاء على مصدر الألم فى حياتك ، وأن تحل السعادة والمتعة محل هذا الألم ، هو بداية التفكير الإنسانى المبدع وأن تفكر فى أن تحرص على المتعة الإنسانية سواء كانت متعة احترام النفس أو متعة الراحة أو متعة ممارسة الحياة بطريقة أفضل وبأسلوب أفضل ، إنها البدايات الصحيحة للتفكير الإنسانى المبدع، وبهذه الطريقة فقط يمكن أن يكون الألم سببا فى الإبداع ، ويمكن أن يكون الإخفاق سببا للنجاح .

وهذه القوة التى تجعلك مبدعا فى تفكيرك يمكنها أن تجعلك قادرا على استكشاف أفكار واستراتيجيات يمكنها ان تساعد فى تشكيل السلوكيات والعواطف لديك ، ويمكنها أن تمنحك كل ما ترغب فيه من إبداع فكرى ، وعلى سبيل المثال لا الحصر يمكن أن تجعلك تفكر فى كيفية التخلص من الألم وكيفية الحصول على المتعة كبديل للألم ، وهى التى تدفعك كى تفهم الأسرار التى تقف وراء أفعالك ، وبالتفكير الإبداعى الإنسانى الراقى يمكن أن تكون أفضل حالا من الناحية البدنية، وأن تتواصل مع الناس وتتعامل معهم بصورة أفضل ، وهذا يعتمد على التفكير والقدرة على التعلم والعطاء .. وكيفية استخدام تلك القوة فى تحسين قدرتك على التفكير المبدع ، ويكفى أن أقول لك إن استخدام تلك القوة استخداما صحيحا يمنحك الفرصة لتقديم أشياء ذات قيمة لكل من يحيطون بك ، وتمنحك الإحساس بالسعادة وبالقدرة على إنجاز أشياء ذات قيمة إنسانية راقية وخاصة فى مجال العلاقات الإنسانية .

تعلم يا صديقى أن تستخدم قوة المتعة استخداما صحيحا بأن تقرنها مثلا باتخاذ القرارات القوية الصائبة التى من شأنها أن تؤدى لبناء أشياء فريدة وإلى المساهمة فى دعم حياة الآخرين بصورة مستديمة ورائعة وليكن واضحا أمام عينيك إذا تأملت أولئك الذين يلجأون إلى العقاقير للحد مما يعانونه من الألم فى محاولة يائسة للهروب والوصول

للمتعة ونتيجة هذا الأسلوب الذى أدى لسقوطهم ودفعوا الثمن الأقصى لفشلهم فى توجيه عقولهم وعواطفهم ، كانت قيادة الألم دافعاً لك لتغيير حياتك والانطلاق نحو تفكير إنسانى مبدع بطريقة إيجابية وبصفة مستمرة.

وعليك يا عزيزى كلما صادفتك متاعب أن تربط ما بين الألم الشديد الناتج من هذه المتاعب وأى سلوك إنسانى إيجابى تقوم به بخصوص ذلك الألم .. وما هو السلوك الأمثل للتعامل معه ، لو قمت بذلك فإنك ستتجنب هذا الألم على الأقل ، بل ستتغلب عليه أيضاً وتحوله إلى متعة بكل ما لديك من قوة كامنة داخلك ، ويمكنك أن تستخدم هذا الأسلوب " السبب وكيفية مقاومته والتغلب عليه " وهذا المفهوم للتحكم فى أى قوة من قوى الألم والمتعة بهدف تغيير أى نمط من أنماط حياتنا إجمالاً ، وذلك بفعل التفكير الإبداعى الإنسانى الخلاق.



هل تستطيع تغيير أفكارك ؟!

اقترحت عليك القيام بتغيير اتجاهاتك السلبية إلى أخرى إيجابيـة ، وهـو مـا يتحتـم أن يصاحبه تغيير فى برمجة عقلك .. فكيف يمكن للإنسان الذى اختار طريق الإبـداع مسـاراً له تغيير برمجة عقله ؟ وهل هذا بالفعل ممكن من الناحية العملية ؟ أسئلة منطقية تحتاج أيضاً لرد منطقى ..

بالفعل يا صديقى بمكنك القيام بذلك بنجاح ، والأمر يحتاج إلى المعرفة والاقتنـاع بتلـك المعرفة ، ثم تطبيقها والمثابرة على التطبيق إلى أن يصبح سلوكاً اعتيادياً ..

وتغيير برمجة العقل يعنى التـأكيد علـى قدراتـك العقليـة كـل يـوم وتغيـير مواقفـك الداخلية وإعادة تزويد دوافعك الإيجابية وزيادتها وأن تطـور جميـع مواقفـك واقتراحـاتك الحالية وتحولها إلى اقتراحات إيجابية.

وهناك عـدة نقـاط رئيسـية لتغيـير برمجـة العقـل إلى الأفضـل ، الأولى الاقتنـاع التـام والقناعة المستمرة ما بين الإنسان وذاته ، وما بين الإنسان وعقله ، وأن تكون على قناعة تامة بأنه بمقدورك أن تكـون أذكـى ممـا تعتقـد وأن تؤمـن فعـلاً بـأنك أذكـى ممـا تعتقـد ، وتستطيع التحكم فى قدراتك العقلية وتطورها .. والنقطة الثانية أن تكرر على نفسك هذا عن قناعة تامة واقتناع بمعدل لا يقل عن ثلاث مرات فى اليوم .. فـى الصبـاح وفـى الظهيرة وقبل النوم مباشرة .. والنقطة الثالثة هى استخدام هذه العبارات والنطق بـهـا بصوت عال قوى مـع نفسـك كلمـا تعثرت خطـاك أو واجـهتك أى صعـاب .. والنقطـة الرابعة أن تستخدم هذه العبارات كلما مررت بحالة ضعف مـع نفسـك أو كلمـا سـاورتك

الشكوك فى قدراتك.. والنقطة الخامسة أن تدرب نفسك تدريباً يومياً على أن تدون أهداف قدراتك العقلية وأن تخترع عبارات التأكيد على ثقتك بنفسك وبقدراتك، وهذه العبارات التأكيدية هى غاية فى الأهمية لتطوير برمجة العقل نحو الإبداع والابتكار ، لأنها تساعد إرادتك إيجابياً وتساعدك على التغلب على الصوت الداخلى "الوسواس" الذى دائماً ما يردد عكس الحقيقة.

ودعنى يا صديقى أعيد عليك الحكمة التى تقول بقليل من الإيمان بقدراتك الشخصية تحرك أكبر الجبال .. والجبل المراد تحريكه وتغيير مكانه وإعادة برمجته هو عقلك .. ومن خلال العبارات التأكيدية على قدراتك ورغبتك الحقيقية فى التغيير يمكن أن تتجاهل أى صوت سلبى يحاول أن يوجه عقلك ويقول لهذا الوسواس أبتعد وأنه بمقدورنا إعادة برمجة العقل وتطوير قدراته كى يصبح تفكيره مبدعاً برغم كل الاعتراضات التى تواجهنا كى يحدث النقيض .. والمفتاح الوحيد لتغيير برمجة عقلك هو أن تتخيل بأنه بإمكانك أن تؤمن فعلاً بتطوير قدراتك العقلية وأنك ستنفذ ذلك فوراً .. وهذا الإلحاح الغريب بينك وبين نفسك على التغيير من جانب وبين نفسك وعقلك من الجانب الآخر سيؤدى فى النهاية حتماً إلى إعادة برمجة عقلك وتطوير قدراته كى يصبح تفكيره مبدعاً.



تنشيط العقل فى ٢٥ دقيقة

هل تريد إيقاظ عقلك وتوسيع مداركك الذهنية وتصبح قادراً على إبـداع الأفكـار .. الأمر لا يحتاج سوى ٢٥ دقيقة فقط لا غير ، وكى لا أضيع من الدقائق الـ ٢٥ دقيقة أطلب منك الآن أن تجلس مسترخياً على كرسى بحيـث يكـون ظـهرك مسـتقيماً وقدمـاك علـى الأرض ، وأن تخلع حذاءك وجواربك وتفك أزرارك التى تضغط على أى جزء من أجـزاء جسمك وتجلس على راحتك .

عليك يا صديقى الآن أن تتنفس بهدوء وببطء وتلاحظ الشهيق والزفير حتى تشعر بالاسترخاء والهدوء التام .. وأبدأ بالتركيز على الجزء الأيسر من مخك وأغلق عينك اليسرى وابق على هذه الحالة دقيقة انظر خلالها إلى أسفل ثم إلى أعلى ثم إلى اليمين ثم إلى اليسار ، ثم أدر عينيك فى اتجاه الساعة ثم فى عكس اتجاه الساعة .. وكـرر مـا فعلتـه بالـتركيز على الجزء الأيمن من مخك وأغلق عينك اليمنى وابق على هذه الحالة دقيقة انظر خلالها إلى أسفل ثم إلى أعلى ثم إلى اليمين ثم إلى اليسار ثـم ادر عينيـك فـى اتجـاه السـاعة ثـم فـى عكس اتجاه الساعة ..

استرخ وابق عينيك مغلقتين وضع راحتى يديك فوقهما لتسهيل الاسترخاء فـى هـذا الوضع الذى يستمر لثلاث دقائق فقط وابق عينيك مغلقتين وركز انتباهك علـى الجـانب الأيسر من مخك لمدة عشر ثوان ثم تحول إلى الجانب الأيمن وابق على هذا الوضع لمدة عشـر ثوان ثم افتح عينيك للدنيا الجديدة .

كرر هذا التمرين مرة أخرى وقل لى هل تلاحظ أى اختلاف فى الشعور أو فى الرضا

أو فى التركيز عندما تقوم بتغيير التركيز خلال نصفى المخ؟ .. وهل تجد سهولة فى التركيز على أحدهما أكثر من الآخر؟ .. ماذا تشعر بعد هذا التدريب الأولى؟ .. هل شعرت بإيقاظ عقلك؟ .. وإلى أى مدى قوة هذا الإحساس؟ حاول تأجيل إجابتك بعد إجراء التمرين الثانى.

هذا التمرين يعتمد على أن تُبقى عينيك مغلقتين ، وتخيل إدخال المواد التالية بالتبادل على جانبى المخ .. المخ الأيسر أدخل فيه رقم ١ والجانب الأيمن الحرف "أ" ثم ادخل فى الجانب الأيسر رقم ٢ والجانب الأيمن حرف "ب" وهكذا إلى أن تنتهى من إدخال رقم ٢٦ فى الجانب الأيسر وحرف "ى" فى الجانب الأيمن . والآن انتقل إلى تدريب جانبى المخ على استيعاب الصور وتخيلها .

تخيل على جانب مخك الأيمن صورة أثنين يتزوجان وعلى جانب مخك الأيسر صورة محجبات يسرن نحو المسجد واتركها حتى تتلاشى.

ثم تخيل على جانب مخك الأيمن صورة قمة جبال تغطيها الثلوج وعلى جانب مخك الأيسر صورة سيرك يلعب فيه مجموعة من الأسود واتركها حتى تتلاشى.

ثم تخيل على جانب مخك الأيمن صورة غروب الشمس ، وعلى جانب مخك الأيسر صورة غابة استوائية من غابات أفريقيا واترك الصور حتى تتلاشى من ذهنك.

والتدريب الثالث هو تخيل الأصوات .. تخيل على الجانب الأيسر من مخك سماع صوت أذان، وعلى الجانب الأيمن سماع صوت قرآن كريم ، ثم تخيل على الجانب الأيسر من مخك سماع صوت أمواج بحر تتلاطم ، وعلى الجانب الأيمن سماع صوت محرك نارى .. ثم تخيل على الجانب الأيسر من مخك صوت طفل يبكى ، وعلى الجانب الأيمن سماع صوت عرس وفرح وزفاف ..

والتدريب الرابع تخيل أنك تشم روائح معينة وأبدأ من الجانب الأيسر للمخ وتخيل أنــك تشم رائحة الورد .. ثم على الجانب الأيسر تخيل إنك تشم رائحة الياسمين ، ثم على الجانب الأيسر للمخ تخيل أنك تشم رائحة قهوة محمصــة .. وعلـى الجـانب الأيمـن تخيـل أنـك تشـم رائحة غاز البوتاجاز .. واختتم تخيلاتك بعد أن تفتح عينيك بأنك تسير فى حديقة مملوءة بمختلف أنواع الزهور ..

بعد هذه الرحلة بم تشعر؟ .. أعتقد أنك فعلا نجحت فى إيقاظ عقلك وتوحيد العديد من وظائف المخ فى نصفـى المـخ الأيمـن والأيسـر مثـل الكلمـات والصـور والأحاسـيس والعواطف والأرقام والمفاهيم الدينية المقدسة.



نعمة اسمها العقل المبدع

العقل نعمة من النعم الكثيرة جداً التى أنعم المولى عز وجل بها على الإنسان وميزه على سائر المخلوقات بها .. وإذا كنا نقول لإنسان كيف تصبح مبدعاً فى تفكيرك .. فإننا نقول له كيف يصبح عقلك مبدعاً فى تفكيره ، وإذا أردنا أن نطلق على إنسان لقب مفكر ، فالشئ الأصح أن نقول أن "عقله مفكر" وكثيراً ما تختلط مفاهيم العقل والمخ والذكاء والذهن وغيرها من المصطلحات المتشابكة والمتداخلة دون أن نعرف معناها الصحيح.

ودعنا يا صديقى من كل المصطلحات ولنركز فقط على العقل الإنسانى لنتعرف عليه حتى يمكن الوصول به إلى عقل مبدع يخدم الإنسانية .. يمكن يا صديقى إن نتعرف على البطاقة الشخصية للعقل البشرى ونقرأ بياناتها التى تقول أن العقل هو ما نعقل به الأفكار والأشياء والأحداث ونتعقل ونعرف به الحياة .

ومعنى هذا أن العقل هو الأداة التى نستطيع بواسطتها أن نربط ونحدد ونعين الأفكار والأشياء والأحداث التى تدور من حولنا . أى أنه الوسيلة الوحيدة التى بها نبين ونحدد ونعين العلاقات المنطقية بين الأفكار والأشياء والأحداث .. أى أن الفكر المبدع الإنسانى وسيلته الوحيدة الارتقاء بالعقل وتقوية قدراته على التفكير الإبداعى والتركيز على ذلك لأنه الوسيلة الوحيدة التى نستطيع بواسطتها أن ندرك ونفهم ونعى هذه الأفكار الإبداعية الإنسانية الخلاقة.

وليس هذا فحسب ، بل إن العقل هو الأداة الحيوية التى بها نكون على وعى تام

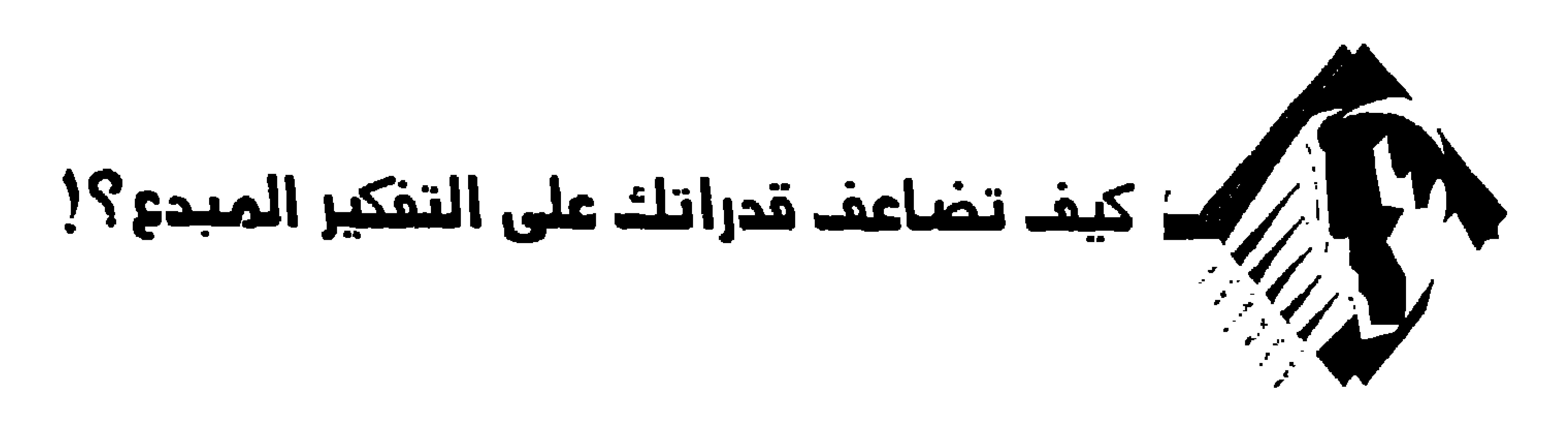
بذاتنا ، وهو الذى يجعلنا نتعامل ونتفاعل مع الحياة والكون والوجود فكراً وسلوكاً ، وهو ما يعنى أن الارتقاء بشخصية الإنسان وتطويرها يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية الارتقاء بالعقل والارتقاء بالتفكير وتطويره ، وهو ما يحدث فعلاً عندما ننتقل من مرحلة التفكير الروتينى العادى إلى مرحلة التفكير الإبداعى المختلف تماماً والذى لا يخضع على الإطلاق لذلك الروتين الممل من التفكير العادى الذى لا يصل بنا إلى تحقيق أهدافنا المنشودة والتى يأتى فى مقدمتها الارتقاء بالفكر الإنسانى وتطوير الشخصية الإنسانية والارتقاء بها.

والواقع يا صديقى أن العقل هو جوهر الإنسانية ، وأن حياتنا وعلاقاتنا هى تجسيد لعقولنا .. وحتى التاريخ الإنسانى ما هو إلا تسجيل لحركة العقل الإنسانى فى تلك الحقبة التى يتم تسجيلها ، وهو إدراك الواقع بمؤثراته الملموسة والمسموعة والمرئية .. ومؤثراته غير المادية أيضاً كالمعانى والمفاهيم المختلفة ، والتفاعل مع هذه المؤثرات يتم من خلال استجابات سلوكية يصدرها التفكير وتنفذها الإرادة " المارد الذى بداخلك ".

وهو ما يوضح بصورة جلية أن العقل هو الوسيط بين ما يتم فى خارجك وما يتم داخلك ، ويمكن تصويره بالكاميرا الفورية حيث يقوم بالتقاط الصورة الخارجية ونقلها إلى داخلك ، وهو الذى يقوم فى الداخل بعملية تحميض الصورة وفهم معناها ثم يفكر فى طريقة الاستجابة لهذه الصورة حسب ما تراءى له ، وبعد ذلك ينقل الصورة فى سلوك وتصرف للخارج مرة أخرى .

بقى قبل أن أتركك مع عقلك أن أقول لك أن هناك عقلا واعيا هو الشعور .. وعقلا باطنا هو اللاشعور .. والعلماء حتى الآن لم يتوصلوا عن يقين ومعرفة علمية إلا ما يخص العقل الواعى الذى ندرك به العالم من حولنا وندرك به ما كان مباشراً من رغباتنا ودوافعنا وأفكارنا ومشاعرنا وكيفية تطوير هذا العقل الواعى والارتقاء به وجعله أكثر تفكيراً وتركيزاً وكيفية تغذيته وبنائه ، ولكنهم حتى الآن لم يتوصلوا عن يقين لشئ

بخصوص العقل الباطن ، وكل ما يقال مجرد افتراضات لم ترق لمنزلة الصحة أو الإثبات ، فهو ما زال بعيداً عن متناول وعينا ومجهولا بالنسبة لنا لأننا ما زلنا لا نملك الوسائل التى نستطيع بها أن نخترق السور الكثيف المقام حول وعينا ولا نعرف الدروب المؤدية إليه ولكن دعنا مما لا نعرف .. ولنتوسع فى معرفة ما يمكننا أن نعرفه وهو العقل الواعى وكيفية تحويله من عقل عادى روتينى التفكير إلى عقل مبدع يجعل منك مبدعاً فى تفكيرك.



كيف تضاعف قدراتك على التفكير المبدع؟!

هل يمكن للإنسان أن يضاعف قدراته على التفكير المبدع؟ بالطبع هذا ممكن ، ولكن السؤال الذى يحتاج إلى إجابة تفصيلية هو كيف يمكن للإنسان أن يضاعف قدراته على التفكير الإبداعي الذى يساعده على تطوير شخصيته والارتقاء بها ؟

ولا يمكنك يا صديقى أن تعرف الإجابة وتقتنع بها من داخل أعماقك إلا بعد أن تتعرف على العوامل الفعلية التى تؤثر على قدرات الإنسان العقلية ، وهذه العوامل هى التى تقوم عليها وظائف العقل القوى الذى يزخر بقدرات متزايدة ، وهى العوامل التى يمكن بها مضاعفة قدرة العقل على التفكير:

والعامل الأول الذى يمكن به أن تضاعف قدراتك على التفكير المبدع هو مضاعفة قواك الذهنية لأنك دائما عندما تكون فى حاجة إلى التفكير المبدع فى شئ ما فأنت فى حاجة إلى التركيز على ذلك الشئ ، وفى حاجة إلى مضاعفة قواك الذهنية لتكون قادرة على إثارة هذا التفكير وإيضاحه والاقتناع به والعمل على تنفيذه ، وكلما كان هناك مشكلة أو موقف يحتاج لحسم أو حل فلا بد من أن تضع ذلك الموضوع أو تلك المشكلة تحت بؤرة تركيزك ومضاعفة قواك الذهنية.

والعامل الثانى والمهم جدا والذى يمكن به أن تضاعف قدراتك على التفكير الإنسانى المبدع هو توفير المرونة الذهنية بمعنى مقدرتك الشخصية على الانتقال بالتفكير من مهمة ذهنية إلى مهمة ذهنية أخرى وهو ما يعنى توسيع آفاق التفكير وتجنب التعصب لرأى معين أو فكر معين ، بل إيجاد البدائل بصفة دائمة ، وكما يقول أولاد البلد فى مصر " تقليب المسائل على كل وجوهها " وهو ما يعنى التفكير بإبداع وإبتكار مع تجنب

الطرق والأنماط التقليدية فى التفكير ، وخاصة طريقة " الذى ليس معى فهو ضدى " .. ولكن بأسلوب لا بد أن أجذب الذى ليس معى كى يكون معى بأسلوب إنسانى راق مبتكر .

والعامل الثالث الذى يمكن أن يضاعف قدراتك على التفكير المبدع هو مضاعفة التحمل الذهنى وأعنى به مضاعفة قدراتك على قوة التحمل للحفاظ على تفكيرك متقداً ومتوهجاً حول المهام الإنسانية التى على عاتقك تجاه نفسك فى تطوير شخصيتك والارتقاء بها وتجاه مجتمعك فى إبداع إنسانى سواء كان سلوكياً أو غير سلوكى ، ويعنى مضاعفة التحمل الذهنى أن تحافظ على مستوى الإلهام والتركيز لأقصى فترة زمنية ممكنة والحفاظ على يقظتك الفكرية من البداية للنهاية وإقصاء تشتت الفكر جانباً إلى غير رجعة.

والعامل الرابع الذى يجعلك قادراً على مضاعفة قدراتك على التفكير المبدع هو مضاعفة قدراتك على التنسيق الذهنى وعندما يتمتع عقلك بهذا التنسيق تستمتع بجمال الترتيب والتفكير الإبداعى .. وتكون قادراً على القيام بالعديد من المهام الذهنية المختلفة والتى لها نفس الدرجة من الأهمية فى نفس اليوم أو فى نفس الوقت لو تحتم الأمر ذلك .. وتكون عندها محافظاً على تركيزك قادراً على التعلم واكتساب معلومات جديدة وإيجاد صيغ فكرية إبداعية جديدة.

وثق يا صديقى أن الانتباه والاستعداد والتركيز هى الأدوات الإضافية التى يمكنها مضاعفة قدراتك على التفكير المبدع .. فاحرص عليها وتذكر دائماً وأنت تفكر أنك بحاجة دائمة إلى أن تكون قادراً على الحفاظ على ثبات درجة تركيزك بصفة دائمة وليست مؤقتة على الإطلاق وهو ما يضاعف بالفعل وبطريقة عملية قدرتك على التفكير المبدع.



غذ عقلك بالقرآن

الإعجاز العلمى للقرآن الكريم سيل منهمر لا ينضب معينه أبداً، وفى إطار حديثنا عن الإبداع فى التفكير وكيف يصبح الإنسان مبدعاً فى تفكيره الإنسانى ثبت علمياً أن تلاوة القرآن وترتيله والاستماع إلى آياته والإنصات لها يعزز القوى العقلية . وأن الترددات الكهربائية الصادرة عن أصوات تلاوة القرآن الكريم وترتيله تعد غذاء فعالاً للعقل ، وثبت أن الاستماع إلى القرآن الكريم يجعل العقل يصدر سلسلة من الطاقات والترددات التى تعرف علمياً باسم موجات العقل ، وهذه الترددات تتغير تبعاً للآيات والسور المختلفة. فإذا كنت تريد حقاً تزويد عقلك بالموجات الصوتية المغذية استمع للقرآن الكريم وأنصت جيداً لآياته وراقب جيداً كيف تزداد قواك العقلية ، وكيف تصبح مبدعاً فى تفكيرك.

وثبت فعلياً أن العقل الإنسانى يحتاج إلى الاستماع إلى الآيات المحكمات من كتاب الله كغذاء فعال للعقل والروح معاً أكثر من حاجة العقل إلى المغذيات الطبيعية أو الأعشاب الطبية والفيتامينات وغيرها من منشطات العقل.

عليك يا صديقى أن تتعلم كيف تنصت وتستخدم أذنيك لتقوية عقلك وتزويده بغذاء العقل والروح الذى يحتاج إليه كى يصنع منك مبدعا فى تفكيرك الإنسانى.

والعجيب فعلا أن الاستماع للقرآن الكريم يزيل التشتت والضجر والنسيان السريع بعكس الاستماع إلى أى شئ آخر.

وإذا كنت تعاني من أى مشكلة بخصوص الإنصات والاستماع للقـرآن الكريـم فـهناك عدة خطوات يمكنك القيام بها من أجل الحصول على نتـائج أفضـل والإصغـاء بطريقـة أكثر فائدة ، منها أن تحافظ على سلامة حاسة السـمع لديـك وهـى الأذنـان .. واحـرص دائما على أن تكون أذناك سـليمتين وغـير مسـدودتين بالشـمع وخاليـة مـن أى عيـوب عضوية .. وأن تدرب أذنيك على ممارسة الإصغاء بعناية لكل الأصوات التى فى محيطـك ، وأن تركز فى الوقت نفسه على تلك الأصوات الأكـثر أهميـة لـك ، وأن تعطـى لنفسـك وأنت تستمع للآيات القرآنية فترات للاسترخاء متعددة كل ٣٠ أو ٦٠ دقيقة والتـأمل لمـدة دقيقة أو ثلاث وذلك لحاجة عقلك إلى هذا الوقت كى ينتظم . وأن تطلق العنـان لفكـرك وأنت تستمع للآيات فى تدبر شديد وأن تنصت بانتباه لتجعل مهاراتك فى الإصغـاء علـى نفس درجة الأهمية لأى عمل ذهنى آخر.

واحرص قدر استطاعتك على أن تظل يقظا أثناء الاستماع وداوم على تذكير نفسك بأنك تسـتمع لتتدبـر وتفكـر وتغـذى عقلـك ولا تعـط لأى عـامل مـن عوامـل التشـتت الفرصة ، وأجلس هادئا وركز انتباهك على الاستماع إلى الآيات البينات بإنصات تام.

وثبت أن السر فى تركيبة عقولنا يكمن فى إنه بالاسـتماع إلى القـرآن الكريـم تبقـى خلايا مخك حية وسعيدة حتـى أثنـاء فـترات الضـغـط عليـها .. فـالقرآن يـهدئ النفـوس المضـطربة والمتوترة وبذلك يحمى المخ من التوتر الذى يسبب ضمورا فى خلاياه أو يقلـل من كفاءته وحيويته.

وثبت توقف خلايا المخ عن التناقص بعد دوام الاستماع إلى القرآن الكريم يوميا لمـدة ثلاث ساعات على الأقل وزيادة قدرات المستمع على الـتركيز واسـتدعاء الذاكـرة والقيـام بعمليات حسابية لم يكن قادرا على القيام بها من قبل .

ويكفى أن أقول إن القرآن الكريم عند الاستماع إليه أو القيام بتلاوته يجعل الإنسان المصاب بالأرق .. هادئا ويحصل على قدر كاف من النوم أو الطعام أو الاسترخاء وهو ما لم يكن يحلم به على الإطلاق.

وعليك كى تصبح مبدعاً فى تفكيرك الإنسانى أن تغذى عقلك يومياً بالقرآن الكريم سواء مستمعاً له أو قارئاً يتلوه.

كيف تستخدم الإبداع في التفوق الدراسى؟

التفكير الإبداعى لا يقف عند حد معين ولا يهدف إلى اتجاه محدد دون اتجاه آخر ، ولكن من أجل إسعاد الإنسانية والبشرية ، ولا يقتصر على تطوير الشخصية والارتقاء بها فحسب ، بل يأخذ بيد كل إنسان إلى طريق النجاح والتغلب على العقبات أو الصعوبات وينقله من رحلة الفشل إلى مرحلة النجاح.

وكان أحد الطلاب عندما تابع حديثى عن الإبداع والتفكير المبدع فى إحدى الندوات قام مطالباً بوضع فكرة تقريبية عن كيفية استخدام التفكير المبدع والاستعانة به فى التفوق الدراسى.

والحقيقة أن الإبداع لم يترك هذه المسألة تمر دون أن يشير إليها ذلك التفكير الإنسانى المبدع. والحقيقة أن هناك قائمة من الأهداف المحددة تسوق للتعلم الأسرع والتذكر الدقيق وتستخدم حالياً فى مدارس المتفوقين، ويطلقون عليها اسم تقنية لوزانوف.

والإبداع والتفوق الدراسى يلزمه الاسترخاء والأعصاب الهادئة وهى الظروف النفسية المثالية التى تسهل من الحصول على كسب جديد للمعلومات ، وهذا الهدوء النفسى يكون مصحوباً بحالة عقلية تستهلك قدراً قليلاً من الطاقة ، وبالتالى تتيح المزيد من طاقة العقل لعملية التعلم، لذا فالطالب العصبى المندفع المتوتر تكون فرصه للتفوق ضعيفة مهما كانت قدراته العقلية لذا فلا بد من الهدوء العصبى كطريق للإبداع العلمى والتفوق الدراسى .

المراجعة الفورية للمعلومات التى يتم استقبالها أحد المفاتيح الأساسية للتفوق

الدراسى لأن المعلومات الجديدة تدخل إلى ذهن المتعلم "المتلقى" للعلم وتوضع فى الذاكرة قصيرة المدى ، ولتحويل الذاكرة قصيرة المدى إلى ذاكرة طويلة المدى لا بد من مراجعة المعلومات ، لذا يجب على الطالب الذى يريد التفوق أن يراجع معلوماته فور تلقيها وباستمرار.

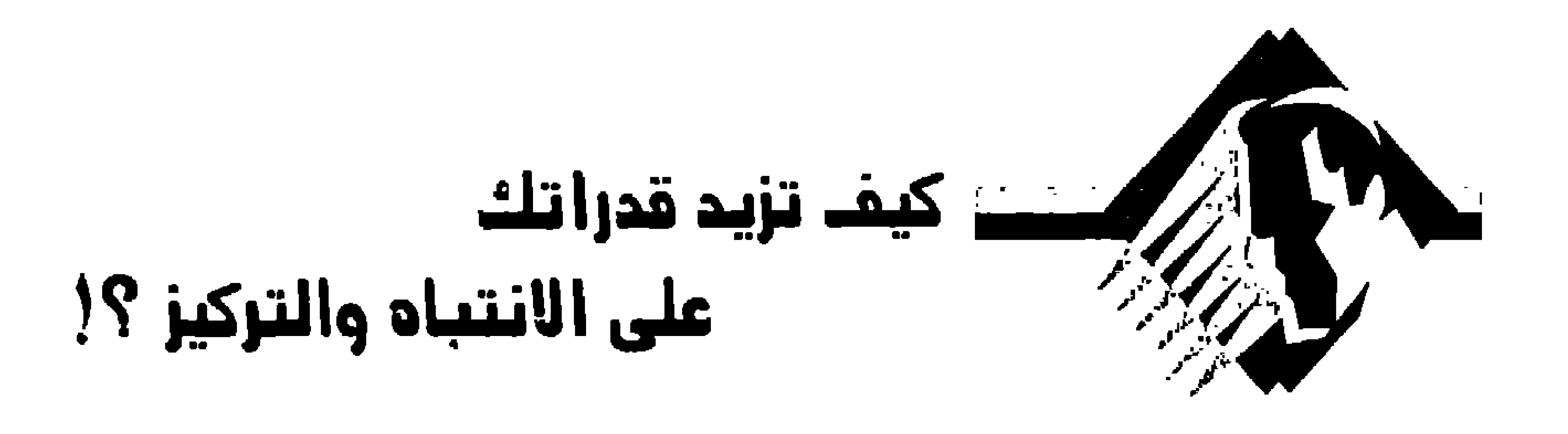
ربط المعلومات والكلمات مع الصور يجعل المعلومات أسهل للتذكر ، وذلك لأن الذاكرة البصرية تكون مثالية ، ويكون استدعاء المعلومات المصورة أسهل بكثير من غيرها من المعلومات ولذلك لا بد أن تطور من قدرتك على التخيل ، وثق أن ربطك ما بين المعلومة المكتوبة وشتى الوسائل البصرية يضمن آنك سوف تتذكر تلك المعلومة بصورة أكثر فاعلية.

استخدم طريقة الممارسة المقسمة بأن تجرى تدريبا أو تراجع المعلومات الجديدة فور تعلمك لها ، ثم اختبر قدرتك على التذكر ثم أعد المراجعة مرة أخرى بعد ساعة واختبر قدرتك على التذكر مرة أخرى وبالتأكيد ستجد أن هناك فرقا ما بين الحالتين.

تأكد من أن كل ما تتعلمه له معنى ، وأنك تفهم معناه وأن يكون لديك خطة عما سيتم إنجازه يوما بيوم واستخدم الفهم مع الحفظ ، وثق أن الحفظ دون فهم لن يجدى أبدا.

استخدم قناعتك الذاتية فى إقناع نفسك بأن فى إمكانك أن تتعلم بسرعة وبشكل فائق بغض النظر عن انطباعات الاخرين عن تلك المادة أو ذلك المنهج سواء كان شائقا أو غير شائق .

يمكنك إثارة تلميحات للعقل الباطن أثناء استراحتك لسماع القرآن فقد ثبت أن ذلك يساعد فى عملية التعلم ويزيد من سرعته.



كيف تزيد قدراتك على الانتباه والتركيز ؟!

هل رأيت إنساناً مبدعاً فى تفكيره وليس لديه القدرة على الانتباه والتركيز ؟ بالطبع هذا محال ..

وهو ما يدعونا بالضرورة بأن نزيد قدراتنا على الانتباه والتركيز .. كيف يصبح الإنسان مبدعاً فى تفكيره قادراً على الارتقاء بشخصيته وتطويره ؟..

الأمر ليس بالسهولة التى يظنها البعض ، ولكنه أيضاً ليس بالصعوبة البالغة يحتاج منك لقناعات كافية للإنجاز والتنفيذ ، وأن تكرس يوماً واحداً كل أسبوعين لمدة عدة أشهر للتدريب على التيقظ والتنبه بصفة مستمرة ودون انقطاع فى جميع نواحى حياتك ، وهذا التدريب يزيد فعلاً من قدراتك على الانتباه والتركيز ، وعندها سوف يشعر عقلك بالامتنان لك ويسير معك فى طريق الإبداع.

وثق يا عزيزى أن الانتباه والتركيز والتيقظ والتنبه مفاتيح الإبداع فى التفكير واستخدام القدرات العقلية ببراعة سواء فى التعلم أو الاستذكار أو التذكر أو تنمية الانتباه لكل شئ يحدث فى حياة الإنسان سواء بداخل عقله أو خارجه .. وإذا تمتعت بمزايا الانتباه والثبات أثناء التركيز يمكنك أن تفكر .. تفكيراً مبدعاً ..

يمكنك أن تبدأ التدريب من الصباح الباكر على تنمية قدراتك على التركيز والانتباه أو تختار أى يوم يناسبك تظل فيه منتبهاً طوال يومك. فى اليوم الذى اخترته للتدريب قبل أن تذهب إلى الفراش اكتب كلمة " انتبه " عدة مرات فى وريقات صغيرة وضع فى

كل مكان يمكن أن تجلس فيه ورقة مكتوبا عليه كلمة " انتبــه .. ركـز" .. وفـى الصبـاح عليك أن تضيف كلمة ابتسم إلى الكلمتين السابقتين .. وأن ترسم ابتسامة مشرقة تحـت كل كلمة من الكلمتين لأن الابتسامة ستكون جزءا لا يتجزأ من إتقـان أسـلوب الانتبـاه والتركيز ..

خذ نفساً عميقاً وراقب تنفسك والطريقة التى تتنفـس بـها وقـل لنفسـك سـأبدأ ٢٤ ساعة جديدة من التركيز والانتباه والنظر بإمعان فى كل دقيقة إلى الأشياء التى حولـك ولا تحاول أن تقفز آو أن تتمايل بشدة وكن على وعى بأن ما تقوم به هـو تجربـة جديـدة تماماً تمر بها لأول مرة

كن على قناعة بصفاء عقلك ، وقل لنفسك إنك ستكون منتبـها لكـل دقيقـة سـتمر عليك ، وأن عقلك مثل النهر الصافى الهادئ ، وأن ترسم ابتسامة مشـرقة علـى وجـهك تساعدك على الاسترخاء والاحتفاظ بتركيزك.

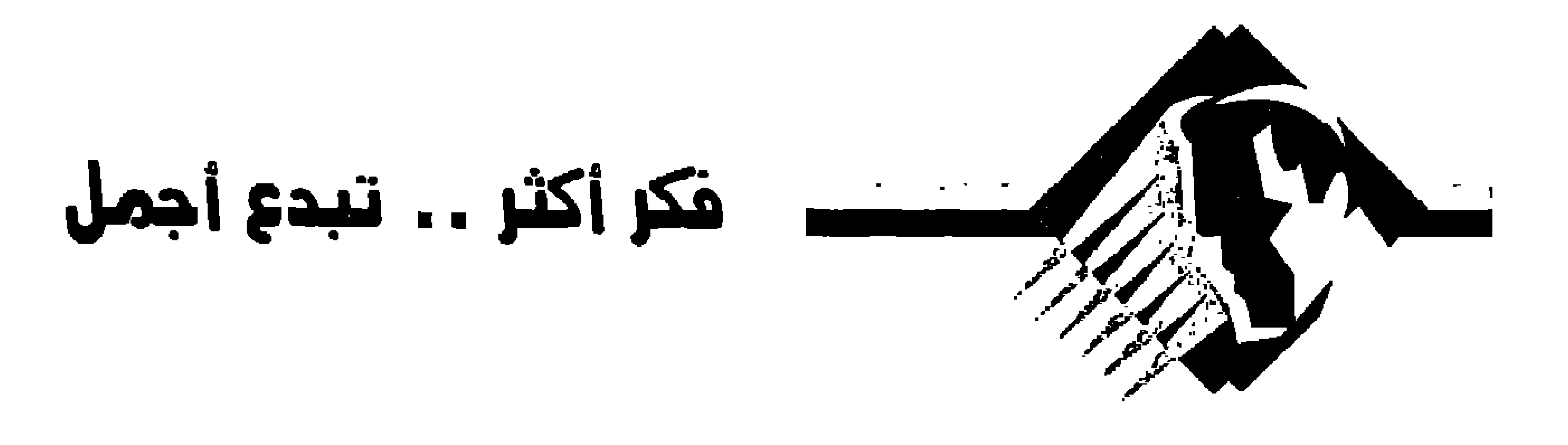
أعط للسانك راحة من الكلام قدر المستطاع وقـم بـأداء الأعمـال الروتينيـة والـتزم الصمت قدر استطاعتك والتركيز التام والملاحظة الدقيقة لنفسك ولكل حركة صــادرة منك ومن الآخرين ..

إذا كان ولا بد لك أن تتكلم فأعر هذا الكلام انتباهك الكامل وتجنب الثرثرة تمامـاً ، ولا تتكلم بدون وعى على الإطلاق .. وقد يصل بى الأمر إلى أن أقول لك تكلم كما لـو كنـت ممثلاً يقرأ النص المكتوب للدور الذى سيؤديه ، ومعنى هذا أننى أطلب منك يا عزيزى أن تكون على وعى تام بكل كلمة تنطق بها ..

استخدم ساعة يد من تلك النوعية التى تطلق إشارة كل ساعة زمن وعندما تطلـق الساعة إشارتها توقف عن فعل أى شئ كنت تفعله لمدة دقيقة أو أكثر أعد خلالها تركـيز

انتباهك لكل ما حولك وقل دائماً وكل ساعة إن هذه الإشارة الذكية تعيدنى إلى ذاتى كل ساعة وتقول لى .. انتبه .. ركز .. ابتسم .

عندما تقوم بأى عمل لا تفقد تركيزك فى الانتباه ، وحتى تناول الطعام يكون ببطء .. باهتمام .. بتركيز .. بتأن .. رتب أفكارك .. وانتباهك لكل شئ على أن يتم بتأن ، وإذا مشيت فليكن مشيك ببطء، وتخيل نفسك وأنت تخطو كل خطوة كما لو كنت تغرس فى كل خطوة وردة جميلة فى حديقة الحياة ، وعندما يرن جرس تليفونك قم بالرد بهدوء وتنفس مرتين على الأقل قبل أن تجيب على أن ترى كلمة انتبه .. ركز .. قبل أن ترد .. وعند استحمامك لا تنس أن تضع اللافندر فى مياه الاستحمام الدافئة .. وقبل أن تذهب للنوم حاول أن تقضى ما لا يقل عن ١٠ دقائق وأنت تتابع تنفسك وفى حالة استرخاء تام ، ولعل هذا التدريب يساعدك ولو بعض الشئ على زيادة قدراتك على الانتباه والتركيز.



فكر أكثر .. تبدع أجمل

استخدام العقل هو الشيء الحيوى الوحيد الذى يمكنك القيام به كى تضمن أنك تفكر وأنك فى يوم ما يمكن أن تصبح مبدعاً فى تفكيرك، والقيام بالتفكير وحده هو الذى يحافظ على مراكز القوة العقلية من التدهور ، هذه هى الحقيقة إن ارتقاء التفكير الإنسانى هو الحافز الأساسى للإبداع وهو الذى يجعلك قادراً على أن تحتفظ بجودة الطلاقة اللفظية مثلاً وغيرها من الطاقات الإبداعية التى يمكن أن تنطلق لتجعل منك إنساناً مبدعاً فى مجال من المجالات التى ترتقى بالفكر الإنسانى والمشاعر الإنسانية ، وهو الذى ينطلق بك فى الآفاق لتطوير شخصيتك والارتقاء بها.

وإذا قلنا إننا جميعا وبلا استثناء لا نستخدم قدراتنا العقلية بالقدر المناسب يمكن أن تعرف يا صديقى لماذا يقل عدد المبدعين على مستوى العالم على الرغم من إننا جميعا يمكن أن نصبح مبدعين ، وكى لا يكون ما نعرضه مجرد كلمات فلا بد أن ندعم تلك الكلمات بالحقيقة العلمية التى أثبتها علماء الطب عندما قاموا بتشريح القدرة العقلية ، فعندما يولد الإنسان تقدر خلايا المخ العصبية بحوالى مائة مليار خلية عصبية تتركز فى طبقة سمكها ٢ ملليمتر ويتعين على العقل أن يعالج ٣ مليارات محفز كل ثانية ليبقى الإنسان مستقيظا .

وثبت أن الشخص المثالى فى تفكيره يستخدم نسبة ٤٪ فقط من إجمالى قدراته العقلية وأن هناك نسبة ٩٦٪ من قدرة عقلك فى إنتظار التشغيل والاستخدام والتطوير والرقى كى تصنع منك إنسانا مبدعا.

ومجموع كل الخلايا العصبية الهائلة الموجودة فى الإنسان تشكل ٢٪ فقط من وزن الجسم وتحتاج إلى ما يزيد على ٢٠٪ من الأكسجين الوارد للجسم ويفقد الإنسان حوالى ٥٠،٠٠٠ خلية عصبية يومياً أى ما يعادل حوالى ١٨ مليون خلية كل عام ، والأمر الأكثر إثارة فى هذه الأرقام أن هذا الفقد لا يعنى بأى حال من الأحوال وجود أدنى فقد فى قدراتك العقلية هل تعرف لماذا ..

استخدام العقل هو السبب ، والقيام بالتدريب الذهنى لا يعمل على توليد خلايا جديدة كما يعتقد البعض ، ولكن يقوم بتحفيز ارتباط الخلايا العصبية بعضها ببعض واتصالها الوثيق والمترابط ..

والواقع أن المخ البشرى يتصف بالمرونة بشكل مذهل وكبير ويمكنه التكيف حسب الظروف مع تكوين المزيد من الارتباطات بين الخلايا الموجودة بحيث لا يتم تسجيل أى فقد يذكر فى القدرات العقلية ، وهذا الفقد ليس بالأهمية لأن العلماء يعتقدون أن الإنسان لا يحتاج إلى ١٠٠ مليار خلية عصبية على الإطلاق.

ويبقى السؤال ما هو الحل؟ .. كيف يمكن استخدام العقل بصورة أفضل وأكثر فاعلية ؟ .. الإجابة تكمن فى جملة واحدة تقول فكر أكثر تبدع أجمل .. والتفكير الأكثر الذى يؤدى إلى الإبداع يعتمد على التدريب المستمر للقدرات العقلية على الرقى والتطور وجاء العلم بتجاربه المعملية الحديثة ليؤكد ذلك وأظهرت نتائج الدراسات والأبحاث أن الدورة العصبية فى دماغ البشر قابلة للخضوع لتغيرات مفاجئة تتعلق بالنمو والتكيف وتغيير أساليب الارتباطات وذلك فى كل مراحل الإنسان العمرية وليس فى مرحلة الطفولة فقط كما كان يعتقد العلماء فى السابق.

وجاءت تدريبات العقل لتماثل تدريبات الجسد وقيل إن التمارين الرياضية تساعد على المحافظة على مرونة الجسم ورشاقته وانسجامه، وكذلك الحال مع تمارين العقل التى

تساعد على المحافظة على مستوى متواصل من الليونة الذهنية والقوة مع التقدم فى السن.

والجديد فى تدريبات العقل أنها لا يتعرض فيها العقل لاختبارات روتينية كتلك التى أطلقوا عليها " الألغاز " واختبارات الذكاء .. ولكن بتعريض الإنسان لاختبارات غير روتينية أو غير متوقعة من خلال استعمال تراكيب متنوعة من الأحاسيس الجسدية .. مثل حاسة البصر وحاسة الشم ، وحاسة اللمس ، وحاسة التذوق ، وحاسة السمع والإحساس العاطفى .. وتعتمد مثل تلك البرامج على إثارة التفكير عن طريق إثارة نماذج من النشاط العصبى داخل المخ والتى تخلق المزيد من الارتباطات بين جهات الدماغ المختلفة والتى تدفع خلايا الأعصاب إلى إنتاج مواد مغذية طبيعية للدماغ يسميها العلماء بالمواد الغذائية العصبية، وهذه المواد تزيد من حجم زوائد الأعصاب المتشجرة وتستطيع أن تجعل الخلايا المحيطة أقوى .. ومن ثم يكون العقل قادراً على التفكير والتركيز بصورة أفضل بكثير وأكثر وضوحاً مما يؤهله للإبداع الأجمل.

كيف تحصل على تفكير أعمق؟!

من أكثر الأشياء التى يمكن أن نتأملها ونتفكر ونتدبر حكمة المولى عز وجل فى أنفسنا هو العقل البشرى ، فهذه النعمة إذا استخدمناها استخداماً صحيحاً يمكن أن نحصل على تفكير أعمق وذاكرة أقوى ..

والأمر ليس مجرد تغذية العقل وتدريبه فقط ، ولكن أهم شئ لا يمكن إغفاله هو إراحة ذلك العقل أيضاً واسترخاؤه .. فهناك أوقات يمر فيها الإنسان بمشاعر معينة تؤثر على عقلة وقدراته مثل التوتر او القلق أو الغضب أو حتى وجود أفكار كثيرة متداخلة فى رأسه أو توارد الذكريات الجميلة أو غير الجميلة بشكل مكثف أو وجود أى نوع من الانطباعات المؤثرة .. هذه العوامل لو اجتمعت فى بحيرة عقلك الصافية حتماً ولا بد أن تعكر صفوها وتحرمك من السباحة فيها وابتكار الأفكار الإبداعية .. بل قد تحرمك حتى من مجرد الاستمتاع بالنظر إلى صفحتها الصافية .. وثق يا صديقى أن النشاط العقلى غير المنظم هو المعوق الأساسى والرئيسى للحصول على تفكير أعمق وذاكرة أقوى ، فهو كالتلوث المخيف الذى يحجب ضوء الشمس وصفاء السماء.

وثق يا صديقى أن الوظائف العقلية لديك لا تعمل طوال الوقت بنفس الكفاءة ، لأن قدراتك العقلية لها اشباعاتها النفسية ، وعندما يخبرك جسدك بأنه متعب فلا بد أن تسارع فى طلب الراحة له ، وكذلك الحال مع عقلك إذا أعلن لك إجهاده فهو يقول لك " قف " ولا بد من الراحة .. وإن لم تستجب له يرسل إشارة فورية لجسدك .. ليعلن هو الآخر تضامنه مع العقل فى طلب الراحة والاسترخاء ..

وهناك علامات طبيعية يخبرك بها جسدك وعقلك بأن الوقت قد حان لاستراحة قدرها نصف ساعة على الأقل كى يمكن أن تحصل بعد ذلك على تفكير أعمق وذاكرة أقوى ، وهذه العلامات والدلائل أشهرها وضوحا أنك تريد أن تمد جسدك ليستريح أو على الأقل أن ترخى عضلاتك أو التثاؤب والتنهد وانخفاض جفني العين أو وصول الجسم إلى حالة سكون وهدوء واسترخاء أو الرغبة فى تناول وجبة خفيفة أو الذهاب لدورة المياه ، أو تذكر ذكريات سعيدة تشعرك بالبهجة أو حتى العكس .. الشرود والحملقة فى الفضاء أو التباطؤ فى القدرة على العمل أو الشعور بفقدان الحس فى القدمين أو اليدين.

عندها لا بد من ترك كل شئ مهما كان على ما هو عليه ، وأن تبدأ فى الاسترخاء ، وحاول أثناء استرخائك أن تدع نفسك تسبح فى ملكوتها وأن تتمتع بهذا الشعور ، وحاول أن تنشط الجانب الإبداعى والحدسى لعقلك ، وربما تتدفق عليك أثناء الاسترخاء أفكار ابتكارية جديدة، وشاهد ببساطة وبهدوء وبموضوعية ماذا يحدث بداخلك واستمتع مع عقلك بهذه الحالة.

بعد الانتهاء من فترة الاسترخاء والتى يمكن أن تحددها بنفسك لفترة نصف الساعة على الأقل أن تعود ثانية إلى حالة التيقظ العقلى واستكمال ما قد تكون قد تركته ، ولاحظ كيف تشعر بالهدوء والارتياح وصفاء الذهن .. وحول تركيزك من داخل عقلك ونفسك إلى الخارج.

ومن المفيد يوميا ولو مرة واحدة على الأقل الاسترخاء عند الإجهاد العقلى من أجل الحصول على تفكير أعمق وذاكرة أقوى.



الذاكرة القوية طريقك للإبداع

الذاكرة القوية إحدى الوسائل التى تجعل منك إنساناً مبدعاً فى تفكيرك .. ولا يوجد إنسان مولود بذاكرة قوية وإنسان آخر مولود بذاكرة ضعيفة ، ولكن كلنا نملك ذاكرة ولكن على ضوء تدريبنا على التمتع بذاكرة قوية نكتسب هذه القوة بينما إهمالنا للذاكرة يصيبها بالوهن والضعف .. فهل يمكن أن يكون الإنسان مبدعاً وخلاقاً فى تفكيره ، وهو لا يتذكر ما هى الأشياء الجيدة التى قام بها .. وما هى الأشياء التى يجب أن يتجنب التفكير فيها بالطبع "لا".

وأوصيك القيام بعدة تدريبات لتقوية الذاكرة وهى ليست من النوع التقليدى المتعارف عليه منذ عشرات السنين ولكنها صممت على أساس أن تؤتى ثمارها المرجوة فى تقوية الذاكرة فى جميع المواقف وفى شتى الأوقات ، وهى تؤهل الإنسان كى يصبح مبدعاً فى تفكيره قادراً على تطوير شخصيته والارتقاء بها.

التدريب الأول :

التدريب الأول لبناء الذاكرة وتأهليها للإبداع يقوم على تذكر ما يحدث فى كل يوم لك من مواقف وأحداث كما لو كنت تتذكر تفاصيل أحد الأفلام التى تشاهدها ، ويمكن ممارسته كل يوم قبل النوم مباشرة وأنت فى حالة الاسترخاء التى يجب أن تسبق النوم ولو بعشر دقائق ، وأن تحرص على القيام بممارسة هذا التدريب كل ليلة بتواصل ودون انقطاع على مدى شهر كامل لا أكثر وبعدها ستحصل على نتائج مذهلة وأكثر من رائعة تؤهلك للإبداع الفكرى دون معوقات ..

يبدأ التدريب عندما تدخل الفراش وعليك أن تجلس متيقظاً فـى فراشـك مـع إتكـاء ظهرك على بعض الوسادات .. وهذا هـو الوضـع الأفضـل ، كمـا يمكنـك أن تمـارس هـذا التدريب أيضاً وأنت مستلق فى فراشك ، ولكن كل ما أخشاه هو أن يغلبك النعاس قبـل أن تستكمل تدريبك ، وعلى كل حال يمكنك أن تبدأ التدريب بالاسترخاء ومتابعـة عمليـة التنفس العميق شهيقاً وزفيراً ، ثم تبدأ عملية التذكر والتى تبدؤها بتذكر آخـر الأشـياء التى حدثت لك فى هذا اليوم .. حاول أن تتذكر جميع التفاصيل الخاصة بتلك الأشياء ثم تذكر الأشياء التى حدثت قبلها بالتفصيل ، وهكـذا إلى أن تصـل بذاكرتـك لتذكـر جميـع تفاصيل الأشياء التى حدثت منذ استيقاظك ..

أعد استرجاع ما حدث بالتفصيل مرة أخرى ولكن هذه المرة منذ استيقاظك صباحاً حتى هذه اللحظة وأنت مسترخ فى فراشك تستعد للنوم العميق .. اسـترجع ذلـك تمامـاً كشريط سينمائى ، وتذكر كل دقيقة وكل شئ حدث لك خلال اليوم.

أعد فى خيالك وأنت مسترخ تماماً تذكر جميع الأفعال الصغيرة قبل الكبيرة التى قمت بها مثل ماذا فعلت بمجرد استيقاظك ؟ وكيف سرت مـن غرفـة نومـك إلى الحمـام ومـن الحمام للمطبخ أو المكان الذى تتنـاول فيـه إفطـارك .. ومـاذا كـان الإفطـار .. ومـا هـى الأحداث أو المناقشات التى تم تبادلها علـى الإفطـار .. ومـاذا قلـت لشـركائك فـى المعيشـة وماذا قالوا لك وكيف اتجهت لتغيير ملابسك كـى تذهـب لعملـك .. وهـل هنـاك ملاحظـة على ملابسك وهل أعددت كل مستلزمات عملك من أوراق أو مسـتندات أو حقيبـة بـها معدات عملك مثلاً ، وقبل أن تغادر منزلك هل نسيت أن تقول شيئاً أو تفعل شـيئاً ولـو كان بسيطاً مثل غلق أحد المصابيح وكـى لا أطيـل المطلـوب منـك أن تسـترجع يومـك خطوة بخطوة ، وثق مع التدريب المستمر ستتذكر جميع الأوقات وتعتـاد علـى أن تتذكـر كل الأشياء بجميع تفاصيلها ، كما أنك ستجد عملية التذكـر هـذه مـع التدريـب سـريعة

وقصيرة وسهلة وغير مجهدة للفكر على الإطلاق كما يعتقد الكثيرون.

التدريب الثانى :

كيف تتذكر الأشياء لحظة وقوعها ؟

إذا كان التدريب السابق يجعلك تتذكر الأشياء التى حدثت لك خلال اليوم فى نهايتـه ، فهناك تدريب آخر يجعلك تختزن الأحداث أو الأشـياء التـى تشـاهدها أو تفعلـها أو تمـر بـك وذلك فى لحظة وقوعها ، وهو يجعلك فى حالة أكثر وعياً وانتباهاً لما تفعل دائماً وفى كـل الأوقات ويتيح لك كى تفكر فكراً مبدعاً فى أى وقت .. وفى كل وقت .. ويتيح لـك أيضـاً أن تكون قادراً وبصفة مستمرة على تطوير شخصيتك والارتقاء بها كل ما هو مطلوب منك أن تنتبه للأفعال التى تقوم بها فى هذه اللحظة أى فى لحظـة وقوعـها وأن تعمـل على تخزين تلك الأفعال أو الأحداث أو الأشياء فـى ذاكرتـك لتظـل عالقـة بذهنـك ليـس فقط لمدة أيام فحسب بل لمدة سنوات عديدة.

وبإيجاز ، هذا التدريب يتطلب منك التركيز فـى كـل شـئ تفعلـه والانتبـاه لكـل شـئ حولك وأن تختزن تلك الأحداث فى ذاكرتك بانتباه وتركـيز مما يسـهل عليـك تذكـر هـذه الأحداث فى المستقبل ولسنوات مقبلة وثق يا صديقى أن هذا التدريـب سـيقوى قدرتـك على التركيز والتنبه والتيقظ والانتباه لجميع التفـاصيل والأحـداث ويجعلـك قـادراً علـى تكوين وتخزين المعلومات التى ستصبح فيما بعـد ذكريـات ، والأهـم مـن ذلـك يتيـح لـك الإبداع فى التفكير.

التدريب الثالث :

كيف تتذكر أسماء أصدقائك وزملائك ومعارفك القدامى؟

التدريب قد يستغرق وقتاً طويلاً للقيام به ، ويمكنك أن تقوم بـه مـرة واحـدة فقـط

أسبوعياً أو حتى شهرياً ، المهم أن تقوم به وتواصل متابعته بين الحين والآخر .. وثق يا صديقى أن هذا التدريب رغم مشقته فإنه يحتاج إلى صبر ومثابرة ولكن يستحق المجهود الذى ستبذله لإنك فى النهاية ستتمتع بتقوية ذاكرتك التى تؤهلك للفكر المبدع ..

خصص نصف ساعة فقط للقيام بهذا التدريب ، وليكن ذلك وقت راحتك واسترخائك واكتب قائمة بأسماء جميع الأشخاص الذين تعرفهم فى الوقت الحالى وخاصة أولئك الذين تعرفت عليهم هذا العام بدءاً من أقرب الأصدقاء إليك وحتى أولئك الذين تعرفهم معرفة سطحية.

قسم قائمتك هذه إلى عدة أقسام مثل أسماء زملاء الدراسة الإبتدائية – أسماء زملاء الدراسة الإعدادية – أسماء زملاء الدراسة الثانوية – أسماء زملاء الجامعة – أسماء زملاء النادى – أسماء أصدقاء العمل – أسماء الأقارب من عائلة الأب - أسماء الأقارب من عائلة الأم.

حاول أن تتذكر كل شئ عن هؤلاء الأشخاص ، حاول أن تتذكر مشاعرك تجاههم ، ومشاعرهم تجاهك ، حاول أن تتذكر المواقف التى حدثت بينك وبينهم .

فى كل أسبوع أعد عملية التذكر مرة أخرى مع أضافة المزيد والمزيد من المعلومات ومزيد من الأشخاص ومزيد من المعلومات عن هؤلاء الأشخاص أو الأشخاص الذين تذكرتهم الأسبوع الماضى وهكذا يتم توسيع دائرة التذكر كل أسبوع.

التدريب الرابع :

ويستهدف هذا التدريب تقوية الذاكرة من جانب وتطوير العلاقات الإنسانية والتحفيز على الإبداع فى التفكير للارتقاء بالشخصية الإنسانية من جانب آخر ، ويتم هذا التدريب باحضار عدة أوراق بيضاء .. وتكتب على الورقة الأولى " هؤلاء أحبهم

ويحبونى " واكتب قائمة بأسماء الأشخاص الذين يتبادلون معك الحب .. وأسباب ذلك من جانبك ومن جانبهم .. وفى خانة أخرى الوسائل والطرق المبتكرة ليس لدوام هذا الحب فقط بل لزيادته بصفة مستمرة ، وتكتب فى الورقة الثانية " هؤلاء أحبهم ولا يحبوننى" وتكتب أسماء الأشخاص الذين تكن لهم فى داخلك مشاعر الحب والود ، ولكنك تشعر أنهم لا يبادلونك تلك المشاعر ، ودون الأسباب التى تعتقد أنها السبب ، وابتكر طرقاً جديدة للتغلب على هذه الأسباب من جانبك ، وتكون أنت البادئ فى تغيير أسلوبك ومناهجك معهم ، وفى الورقة الثالثة اكتب " هؤلاء شخصيات جذابة ومرموقة وأتمنى أن أكون مثلهم " .. واكتب قائمة بأسماء هؤلاء والصفات والميزات التى جعلت منهم شخصيات جذابة ومرموقة وكيف يمكن لك شخصياً اكتساب هذه الصفات والميزات .. وفى الورقة الرابعة اكتب " هذه الشخصيات يجب ألا أكون مثلها " .. واستعرض قائمة بالأشخاص الذين تراهم غير متوافقين مع المجتمع ، والناس لا ينظرون إليهم النظرة الإنسانية اللائقة ودون أسباب ذلك كما تراها أنت، وأهم العيوب الشخصية فى هؤلاء .. واعمل على تجنب هذه السمات تماماً..

كرر ذلك التدريب مرة واحدة كل شهر وحاول أن تعيد كتابة هذه القوائم وأن تضيف إليها المزيد .. وكلما أضفت إليها دل ذلك على زيادة قدرتك على التذكر ، وهذا التمرين يقوى ذاكرتك على المدى الطويل ويجعلك تحصل على نتائج رائعة ، ويقوى طاقتك العقلية وقدرتك على التيقظ والتنبه بشكل أكبر مما تتوقع ، ويجعل منك إنساناً مبدعاً فى تفكيرك الإنسانى ..

التدريب الخامس :

هذا التدريب يجعلك قادراً على تذكر الأشياء بمجرد أن تغمض عينيك .. ويمكن أن تبدأه فوراً انظر إلى أقرب شئ يمكن أن تراه أمامك بوضوح الآن .. وركز نظرك إليه ثم

أغمض عينيك وخلال عدة ثوان حاول أن تتذكر ذلـك الشـئ بتفاصيلـه الدقيقـة وأنـت مغمض العينين ، ثم افتح عينيك بعد ذلك وقارن بين ما رأيتـه وأنـت مغمـض العينـين والواقع ، فهل وجدت اختلافاً .. أعد هذا التدريب عـدة مـرات كـل سـاعة تقريبـاً حتـى تتعود تماماً على أن تتذكر كـل شـئ يمكـن أن تـراه، ونكتفـى بـهذا القـدر البسـيط مـن التدريبات الحديثة وغير النمطية على تقوية الذاكرة ، ويكفى القول بأن خبراء العلاقات الإنسانية قد أعدوا أكثر من مائة تدريب غـير نمطـى ومبتكـر يمكـن مـن خلالـه تقويـة الذاكرة وتأهليها للإبداع الفكرى.



ماذا فعل هذا المبدع الصغير؟!

ماذا يفعل التفكير المبدع إذا جاء فى موعده تماماً دون تأخير؟ لا تتعجب إذا علمت أنه من الممكن أن يكون هو الحد الفاصل بين الحياة والموت ، ولعل فى قصة ذلك الطفل الأمريكى الذى ذاع صيته وأصبح حديث وكالات الأنباء ما يمكن أن يكون دليلاً على الإبداع فى التفكير الإنسانى .. لقد استطاع هذا الصبى أن ينقذ طائر كناريا صغيرا من موت محقق بعد أن فشلت كل محاولات الإنقاذ .. والحقيقة أن هذا الطائر كان محبوساً فى قفص فاخر لدى أحد الأثرياء ، وعندما فتح له باب القفص لتقديم الطعام انطلق ذلك الصغير عبر واجهة عمارة مقابلة وارتطم فى جحر عمقه ٣٠٠ بوصة ولم يكن اتساع الفتحة التى وقع فيها ذلك الطائر تزيد على أربع بوصات ، وصاحب الطائر استعان بالإنقاذ وفشلت كل المحاولات ، ووعد بمكافأة مالية ضخمة لمن ينقذ هذا الطائر الصغير الذى كان يعتز به لأنه هدية حفيدته الغائبة عنه ، وأخيراً جاء هذا الطفل وأكد أنه قادر على إنقاذ الطائر ، وطلب انبوبا رفيعا وكميات من الرمال .. وبدأ يدفع بالرمال شيئاً فشيئاً بجوار أرجل الطائر .. وكلما ارتفعت الرمال نقل الطائر قدمية إلى الرمال وهكذا ، وبعد مرور أكثر من ٧ ساعات تمت عملية الإنقاذ بنجاح .. لقد فشلت محاولة إنقاذ الطائر بواسطة خيط أو دوبارة تربط حوله لأنه كيف يمكن أن يتم ذلك .. فتم استبعاد هذه الفكرة العادية لعدم إمكانية تطبيقها .. فالفكرة الإبداعية لا بد أن تكون غير عادية وممكنة التطبيق أيضاً.

لقد اقترح البعض استخدام مادة لزجة فى نهاية عصا رفيع أو أنبوبة لجذب الطائر

بها .. ولكن تم استبعاد هذه الفكرة أيضاً خوفاً من أن تؤذى المادة اللاصقة الطائر المجهد .. أما جون وهذا اسمه فقد استطاع أن يتبنى فكرته التى رسمها لـه خيالـه وصمـم علـى تنفيذها بنفسه وبالكيفية التى يعلمها لأنه قال إنه اسـتخدم هـذه الطريقـة فـى واقعـة مماثلة، لهذا كان مصمما على أن يدفع بالرمال قليلاً قليـلاً وببـطء شـديد ليتيـح للطـائر فرصة الخلاص منه ..

ولعل ما فعله ذلك الطفل المبدع يمكـن أن يعتـبر مثـالاً يحتـذى بـه فـى حـل المشـاكل الإنسانية التى تواجهنا مع الآخرين إذا ما طبق الفكر المبدع المستفاد من قصة " جـون " فى عدة خطوط رئيسية هى:

إن حل المشكلة يكون أفضل بكثير لو اعتمد على خبرات ماضية ومعلومات يحتويـها العقل ، كما لا بد عند مواجهة مشكلة أن تقـوم باسـتدعاء الحقـائق المتصلـة بالمشـكلة بواسطة عملية بحث عقلى " تفكير مركز" وبهذا التفكير نستطيع أن نوجـه عقولنـا إلى البحث عن تلك الحقائق المتصلة بالموقف ، وأن نـترك الحقـائق الأخـرى التـى لا صلـة لهـا بالمشكلة .. ونستطيع من خلال تجميع الحقائق الوصول إلى الحلول الممكنة وأن نفكر فى سلسلة من التجارب فى عقولنا لنجرب فيـها نتـائج هـذا التفكـير ولـنرى مـاذا سـتكون النتائج ، وهذه العمليات الفكرية تتـم فـى ثـوان معـدودة، وتـؤدى فـى نهايـة الأمـر إلى الوصول إلى استنتاج ، وأخيراً نصدر أحكامنا لحل المشكلة بالطريقة التى نعتقد أنها خير الطرق.

ولا بد أن أشير لك يا صديقى إلى أن بعض المشكلات التى قد تواجهنا وتحتاج إلى تفكير مبدع تكون مشكلات عقلية بحتة مثل المسائل العقلية ، فهى عادة ما تنتـهى فـى العقـل دون الحاجة إلى عمل شئ ما ، ومـن هـذا القبيـل كذلـك معظـم أحكامنـا فـى الشـئون السياسية وأحكامنا التى نصدرها على الناس.

وهناك أيضا مشاكل تنطوى على مواقف خارج عقولنا وتستدعى أن نجرب حلولنا كما هى الحال فى قصة " جون " الذى كان من العبث أن يفكر دون أن يجرب بنفسه الحل الذى ينتمى إليه ، وقد كانت فكرته مبدعة حقا لأنها أنقذت حياة طائر ، وكان تفكيره قيمة عملية لأن الحل تثبتت صلاحيته عندما جرب فعلا .. وهكذا نرى الإبداع ليس مقصورا على الفكر النظرى بل يتعداه إلى واقع الحياة الملموس.

التفكير المبدع ..
طريقك لشخصية متطورة جذابة

تغيير نمط التفكير الإنسانى إلى تفكير مبدع كيف يمكن أن يجعل شخصية ذلك المفكر شخصية جديدة متطورة ، وهل هذا هو الواقع العملى الذى تؤكده الأبحاث والدراسات أو هو مجرد استنتاج ذهنى قائم على المنطق وأسلوب السبب والنتيجة ؟

دعنى أقل لك يا صديقى إن الدراسات العلمية أثبتت أن معظم أولئك الذين يملكون القوة الكافية لطرح سؤال " لماذا " يستطيعون تحمل أى " كيف " وبمعنى أنك لو توصلت إلى قناعة لماذا أنت هكذا وتريد أن تتغير إلى الأفضل عن طريق " كيف " وعن طريق اقتناعك الكافى والتام بالأسباب القوية الكافية للتغيير ومعرفة كيفية هذا التغيير تستطيع فعلا أن تتغير .. ولعل التفكير الإنسانى المبدع هو العتلة التى يمكنك أن تستخدمها لرفع أو تحريك شخصيتك القديمة ، وفعل هذه العتلة هو الشئ الحاسم جدا لإحداث التطوير والتغيير لشخصيتك ، وهو الحاسم أيضا للتحرر من أعباء سلوكياتك التى لا ترضى عنها أبدا ، وتفعلها رغما عنك مثل التدخين أو الإفراط فى تناول الطعام أو الشتائم أو الأنماط العاطفية مثل الشعور بالاكتئاب أو القلق أو الخوف أو عدم الكفاءة وما إلى ذلك من أمور .. وتطوير الشخصية والارتقاء بها يتطلب منك أكثر من مجرد معرفتك بأن عليك أن تحدث هذا التغيير ، بل أن تتعرف على أعمق مستوى من الشعور العاطفى والأحاسيس الإنسانية التى تقول لك إن عليك أن تحدث تغييرا وتطويرا فى شخصيتك، وأعود وأذكرك بما قاله "أرشميدس" العالم والفيلسوف الشهير الذى قال يوما ما .. أعطنى عتلة بالطول الكافى ودعامة بالقوة الكافية وبذلك أستطيع أن أحرك

العالم بمفردى .. وأنت يا صديقى تستطيع أن تحرك عالمك والعالم الذى حولك بذلك التفكير الإنسانى المبدع الذى هو بمثابة العتلة التى تكون بالطول الكافى وأن يكون لديك القناعة والإرادة لتطوير شخصيتك واعتبرها الدعامة القوية التى كان يحتاج إليها أرشميدس .. وعليك أن تفعل ما لم يستطع أن يفعله أرشميدس .. وأن تحرك عالمك والعالم الذى حولك بتطويرك لشخصيتك والارتقاء بها .. وإذا أخفقت ولم تستطع أن تجرى هذا التغيير كما تتوقع فتخطى هذه العقبة وأعتبر أن العتلة لم تكن بالطول الكافى وواصل المحاولة مرات ومرات عن قناعة تامة ، ويكفى أن تعرف أن إخفاقك بالمقاييس التى تريدها لشخصيتك الجديدة وإخفاقك فى التصرف طبقاً لنظرتك لنفسك هو قوة الدفع التى تمكنك من تكرار المحاولة ، وإذا كان سلوكك وتصرفاتك لا يتساوى ولا يتواءم مع مقاييسك فى التطوير الذى حددته لشخصيتك ودرجة الارتقاء بها ، فإن هذه الهوة بين السلوك الحالى والسلوك الذى تتمناه هى الدافع الجديد لإحداث هذا التغيير ، وهذه قوة الدفع الذى تخلقها بتجديد عدم التوافق والتواءم بين المقاييس التى وضعتها لتطوير شخصيتك وسلوكك يمكن أن تكون فعالة وبصورة لا تصدق فى دفعك للتغيير من جديد وأن تنجح فى إيجاد الشخصية الإنسانية المتطورة الراقية التى وضعت مقاييسها بنفسك طبقاً لفكرك المبدع .

وثق يا صديقى أن الضغط الذى يمكن أن يتنامى لديك من داخلك وبواسطة نفسك هو أحد أكبر القوى التى تفعل فعلتها فى الشخصية الإنسانية ، وهى القوة الدافعة للحفاظ على كمال واستقامة هوية الإنسان وهى التى تساعده على تحقيق فكره المبدع فى تطوير شخصيته والارتقاء بها.



الإبداع يجعلك تتجاوز التحديات

التفكير المبدع لا يقتصر على مجرد إيجاد أنواع مبتكرة من الأفكار التى تتحول إلى إنجاز مادى ملموس لخدمة البشرية مثل ابتكار مخترعات ولكن التفكير المبدع الإنسانى يمكن أن يؤدى إلى تطوير الإنسان ذاته ويجعله يتحول جذرياً من إنسان عادى يعانى ويكافح إلى إنسان قادر على تجاوز كل التحديات التى تواجهه ، والتغلب عليها بمجموعة من القناعات الجديدة التى تؤدى به إلى العبور بأفكاره إلى بر الأمان الإنسانى، فقد ثبت علمياً أن من أكبر التحديات التى يواجهها الإنسان أثناء تفكيره العادى معرفة كيفية تفسيره لاخفاقاته ، والطريقة التى يتعامل بها الإنسان مع هزائم حياته هى التى تشكل مصيره .. ولما كانت هذه هى الحقيقة فالفكر الإنسانى المبدع لا بد أن يدرك أن طريقة تعاملنا مع شدائدنا ومع التحديات التى تواجهنا هى ما يؤدى بنا أكثر من أى شئ آخر إلى تشكيل نوعية حياتنا وتعاملاتنا مع المجتمع المحيط بنا.

والفكر الإبداعى يتجاوز ويتخطى عن عمد أى قناعات يمكن أن تنم عن الفشل أو الإخفاق ، والفكر العادى القائل بأن أمورنا لن تتحسن مهما فعلنا وأن لا جدوى مما نفعله ، هذا الفكر غير مسموح به على الإطلاق لأنه يجردنا من قوتنا الذاتية ويحطم قدرتنا على الإبداع أو حتى على التفكير المبدع ، وهذه الحالة الذهنية المدمرة التى يجب تجنبها يطلق عليها فى علم النفس " حالة العجز المكتسب " وهى حالة تنتاب الناس نتيجة معاناتهم من إخفاقات متعددة ، وهناك ثلاث قناعات يجب تجاوزها حين نفكر بطريقة إبداعية ، وقد ثبت أن الذين استطاعوا تجاوز التفكير العادى إلى التفكير المبدع استطاعوا تحقيق مكانة

مرموقة إنسانية على الرغم من أنهم واجهوا مشاكل عديدة ، والفرق بينهم وبين أولئك الذين استسلموا ولم يحرزوا التقدم المنشود أنهم استسلموا لتلك العقبات وكانوا ينظرون إلى أى مشكلة مهما كانت صغيرة على أنها أمر دائم .. كما أنهم لم يتوصلوا إلى قناعة بأنهم يمكن أن يقوموا بعمل إبتكارى ، ولكن الفريق الأول من أولئك البشر الذين انتهجوا الفكر الإبداعى طريقاً كانوا يؤمنون إيماناً مطلقاً بأن كل مشكلة هى مشكلة عابرة مهما كانت وليست لها صفة الاستمرارية وأنها أمر عابر لا يلبث أن يزول.. والفرق الثانى بين المبدع فى تفكيره وغير المبدع أن المبدع لا ينظر إلى أى مشكلة على أنها شاملة أى أن هذه المشكلة بالذات تتحكم فى حياته برمتها بل ينظر إليها على أنها عابرة وأنها مجرد تحد بسيط يتعلق بنمط سلوكى معين لا بد من تعديله ويقوم بتعديله فعلاً ، وتجاوز تلك المشكلة مهما كانت ، أما الفريق الثانى الذى يفكر بطريقة نمطية فإنهم يعتقدون أنهم ما داموا قد أخفقوا فى شئ ما فهم فاشلون !! فإن واجهوا أزمة مالية فإنهم يعتقدون بأن حياتهم كلها قد دمرت ، وأنهم لم يعودوا قادرين على السيطرة على الأمور ، وأنه لا حيلة لهم ولا قوة ..

والفرق الثالث بين المبدع فى تفكيره وغير المبدع ، أن المبدع فى تفكيره يقوم بتطوير شخصيته على قناعة تامة بأنه يجب أن يقوم بذلك دون توجيه اللوم لنفسه أو كما يقول علماء النفس دون أن يقوم بذبح نفسه إذا ما أخفق فى علاقاته مع الناس ، ولكنه يقف مع نفسه وتطور سلوكياته وعلاقاته إلى الأفضل على قناعة تامة بذلك ، ولكن فى حالة التفكير النمطى نجد الكثير من الناس يقتنعون من داخلهم أن المشاكل الأساسية التى تعترض حياتهم تكون بسبب ذاتهم ، وأن المشكلة كامنة فيهم وتتجسد فى عيوب شخصيتهم ، وعلى الفور يشعرون بفقدان الثقة فى أنفسهم والنتيجة أنهم لم يستطيعوا أن ينجزوا أى شئ ، وهم يواصلون جلد أنفسهم وذبح ذاتهم.

والتفكير المبدع يجعلك تتجاوز كل العقبات والتحديات عن طريق تبنى قناعات إنسانية جديدة تجعلك قادراً على تبنى فكر إبداعى جديد يمنحك القـوة والقـدرة علـى أن تصبـح إنساناً مختلفاً تماماً عما أنت عليه الآن يجعلك تبتدع تغييراً فى حياتك إلى الأفضل.

التفكير المبدع ..
يضع حدا للخلافات الشخصية

العلاقة ما بين التفكير الإبداعى الإنسانى وتطوير الشخصية الإنسانية علاقة وثيقة، فالإنسان الذى قرر تغيير أسلوب تفكيره من العادى الذى لم يثمر بالنسبة له إلى تفكير إبداعى قائم على ابتكار الجديد فى كل شئ وخاصة فى مجال العلاقات الإنسانية بين الإنسان والمحيطين به .. فهذا التفكير يجعل منه إنساناً جديداً قادرا على الاستيعاب والفهم الصحيح للطبيعة الإنسانية ، قادرا على تجاوز الخلافات بينه وبين الآخرين .. وكثيراً ما يكون الاختلاف فى الرأى راجعاً إلى اختلاف الناس فى أحكامهم على قيم الأشياء حيث أن القيم التى يحرص عليها شخص ما تتوقف على تجاربه فى الحياة من وقت ميلاده ، وأن القيم الراسخة فينا لا تتأثر إلا بالمتغيرات العنيفة فى الحياة وأنه عندما نتناول بالمناقشة مجموعات مختلفة من القيم يصعب الوصول إلى اتفاق حتى عندما يكون الخلاف فى الرأى على أمور ثانوية إذ يصبح للعواطف اليد العليا فتقضى على المناقشة الموضوعية الهادئة.

وعلى هذا فإن التفكير الإبداعى يضعك بعيداً عن الوقوع فى دائرة النقد أو اللوم أو حتى محاولة إقناع الآخرين بتغيير آرائهم حول قيمهم الإنسانية وحتى الأحكام التى تتوقف على القيم التى يعتنقها الناس تؤثر فى آرائهم حتى عندما يكون موضوع الحكم غير عاطفى وأتذكر فى هذا المجال على سبيل المثال ليس أكثر ، مناقشة تمت بين عالمين يناقشان مشكلة ازدحام العالم بالسكان ، وكان رأى العالم الأول أن المشكلة السكانية خطيرة جداً وأنه يجب بذل كل الجهود للحد من هذا الانفجار السكانى وذلك من أجل

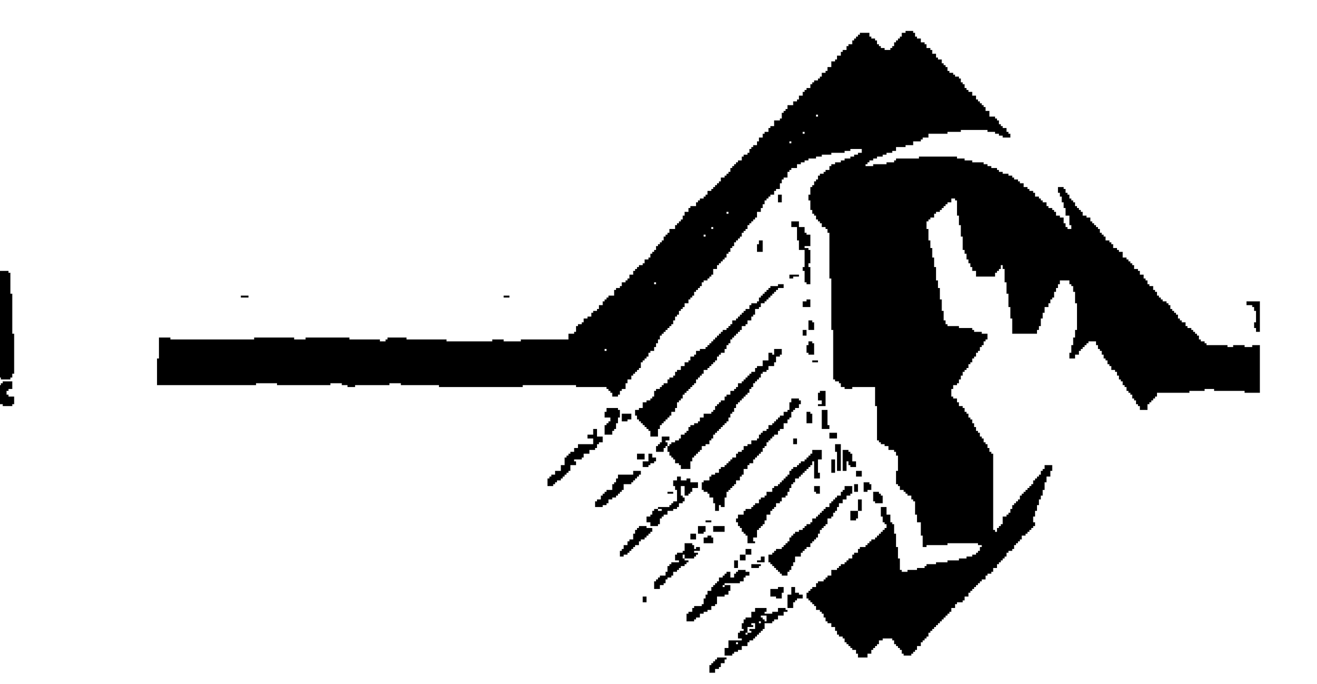
رفاهية الإنسانية ، وأن الازدحام يؤدى إلى التلوث والحروب والبغضاء بين البشر بسبب النزاع والمنافسة على امتلاك الموارد المحدودة ، فهذا العالم بنى رأيه وتبناه على أساس القيم التى يؤمن بها وجعله يعطى أهمية خاصة لهذا الطراز من الحياة الإنسانية التى يتمناها للبشرية ..

بينما العالم الثانى لم يلتفت على الإطلاق إلى مبررات العالم الأول حول ضرورة الحد من الزيادة السكانية ، بل أعلن أن البحث العلمى قادر على أن يزود سكان الأرض بما يكفيهم من الطعام والنشاط والرفاهية لمدة طويلة ، وكانت آراء العالمين مبنية على مجموعة من الحقائق التى لا خلاف عليها ، ولكن الفرق بينهما نشأ من اختلاف قيمهما ..

والجديد فى الفكر الإبداعى هنا أنك لا تنحاز لرأى معين ولا تنتقد الرأى المخالف بل تقول رأيك مع احترامك وتقديرك لآراء الآخرين سواء كانت مطابقة لرأيك أو معارضة له ..

وأن تنظر إلى جميع الآراء على أنها مجرد آراء ، وينظر إليها باعتبارها مجرد دوافع للبحث عن الحقائق ويمكن استخدامها للتحقق من صحة شئ ما أو خطئه .. والتفكير المبدع يجعلك مستعداً لتغيير آرائك إذا ما تبين أن عكسها هو الصحيح ..وهو موقف يختلف عن مواقف معظم الناس إزاء آرائهم والتى لا تكون عادة بمثل هذه المرونة ، ولقد أصبح التفكير الإبداعى ضرورة خلال القرن الحادى والعشرين بعد ثورة المعلومات والاتصالات وعصر الإنترنت والفمتوثانية والمحمول والمرئى من أجهزة الاتصال الشخصية التى تعمل بالكمبيوتر ، وهذه الثورة العلمية فتحت العقول الإنسانية على أفكار جديدة عن العالم الإنسانى وصلة الناس به وتأثرت القيم الإنسانية نتيجة لذلك تأثراً كبيراً ، وأصبح هناك ثورة مشابهة فى التفكير .. وإحلال التفكير الإبداعى محل التفكير العادى وأخذت الحقائق الجديدة تتحدى الآراء الثابتة ، وأخذت الآراء تتغير تغيرات أساسية فى بعض الأحيان ،

ومن الواضح أن هناك استعداداً من الناس لأن يفتحوا عقولهم ويغيروا آراءهـم ، ويمكـن أن تلعب العلاقات الإنسانية من خلال الفكر الإبداعى وتطوير الشخصية الإنسانية دوراً مهماً فى تمهيد الطريق لمستقبل أفضل للإنسانية.



إبداعك يحقق المستحيل

الإبداع فى التفكير لا تقتصر فوائده على الابتكار وتطوير الشخصية الإنسانية والارتقاء بها فحسب بل هو الطريق الفعلى لبناء مستقبل أفضل للإنسان ذاته وللإنسانية بصفة عامة .

فالتفكير المبدع يجعلك تحدد لنفسك أهدافاً كبيرة قد تبدو للبعض مستحيلة التحقيق، غير أن المفتاح الأكثر أهمية لتحقيق هذه الأهداف هو أن تجد هدفاً كبيراً بما فيه الكفاية بحيث يكون مصدر إلهام لك ويدفعك لإطلاق العنان لكل قواك لتحقيق هذه الأهداف ..وأعتقد أن تحقيق السعادة والرفاهية للإنسان هدف كبير يستحق ذلك.

فإذا اخترت السعادة هدفا على الرغم من كونه يبدو للكثيرين مستحيلاً ، فالواقع أن ذلك الهدف كفيل بأن يمنحك استثارة لمجرد التفكير فى إمكانية تحقيق هذا الهدف ، ولكى تحقق هذا الهدف الذى يبدو مستحيلاً فإن عليك أن تعلق نظام قناعتك واقتناعك داخل نفسك حول الأهداف الفرعية التى يمكنها تحقيق الهدف الأكبر مثل تطوير الشخصية والارتقاء بها وإصلاح عيوبها وتحسين طرق التواصل مع الآخرين والاهتمام بنفسك بدنياً وذهنياً وعاطفياً ، ومدى جاذبيتك للناس وجاذبيتهم لك ، وهو ما أطلق عليه لفظ الجاذبية بصفة عامة ، وتحسين علاقتك بنفسك وبأهلك وبأصدقائك وبزملائك، وتحسين بيئتك المعيشية وتحسين أحوالك الاجتماعية والروحية والوظيفية والمالية .

ولا يكفى على الإطلاق أن يكون الهدف الأسمى من وراء التفكير المبدع هو تحقيق السعادة والتوصل إلى طرق الإلهام التى يمكنها أن تحقق ذلك ، لأن مجرد تحقيق الأهداف ليس

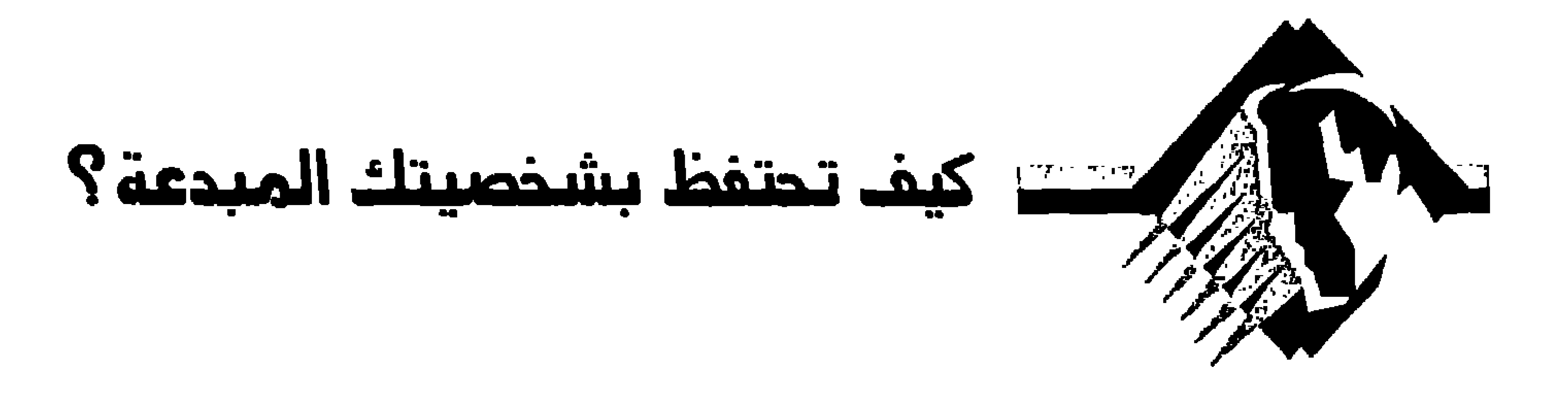
من شأنه فى كل الأحوال أن يضمـــن حدوثـها ، ولا بـد أن يتبـع تحديـد الأهـداف خطـة للتحقيق وعمل مكثف ودؤوب لتحقيق هذه الخطة ، ثم القيام بتقييم مدى نجـاحك فـى تحقيق الهدف الأسمى ، وهو السعادة لنفسك وللآخرين.

ولتكن لديك فى إطار تفكيرك المبدع قائمة بأهداف واضحة ومحددة لتحقيـق النتـائج المرجوة التى تتوخى تحقيقـها فـى حيـاتك مـن النواحـى الذهنيـة والعاطفيـة والبدنيـة والروحية والمالية .. وقل لنفسك ما الذى منعك من تحقيقها حتى الآن ؟!

وثق يا صديقى أن عملية تحديد الأهداف اللازمة لك لبناء مستقبل أفضل تعمل على نفس النسق الذى تعمل به قوة بصرك وكلما اقتربت من الهدف الفرعى الـذى تسـتهدفه لتحقيق السعادة لنفسك وللآخرين كان الهدف أكثر وضوحا ، وحققت وضـوحا أكبر فـى الرؤية ليس فيمـا يتعلـق بـالهدف نفســه بـل كذلـك بالنسـبة لكافـة التفـاصيل الدقيقـة المتعلقة بتحقيق ذلك الهدف .. ومن يدرى فأحيانا ونحن نرسم التفاصيل الدقيقة لتحقيق شئ ما .. يبرز أمامنا شئ آخر مهم بل أكثر أهمية وقابل للتحقيق الفورى .. ما نلبث أن نحققه ونعود للتفاصيل من جديد ..

كما أن إخفاقنا فى تحقيق هدف فرعى لا يعنى الفشل على الإطلاق ، بل يعنى اقترابنا أكثر وأكثر من الهدف الحقيقى ، ويعنى إعادة النظر فــى الأسـلوب والتصـرف .. وإعـادة المحاولة من جديد .

ولتحقيق الهدف الأكبر لا بد أن تدرك مـا هـو ممكــن ، وأن تتوقـع السـيناريو الأفضـل والممكن لحياتك الجديدة بعد تطوير شخصيتك والارتقاء بها ، لأن هــذا الإدراك فـى حـد ذاته يجعلك تحرز تقدما واضحا يمكن أن يساعدك على تطوير قوة الدفع الهائلة التى تكمن داخلك لتحقيق المزيد من الأهداف الفرعية التى تحقق لك فى النهاية الهـدف الأسمـى وهـو تحقيق السعادة لك وللآخرين.



كيف تحتفظ بشخصيتك المبدعة؟

كما أن الاحتفاظ بالنجاح هو أصعب بمراحل من الوصول إلى النجاح ذاته ، فكذلك حال الاحتفاظ بالشخصية المبدعة الراقية المتطورة من أكثر الأمور صعوبة على الإنسان وخاصة فى بداية الأمر.

وعليك يا صديقى أن تحاول تكييف النمط الجديد لشخصيتك إلى أن يصبح عادة ثابتة وثق أن التكيف هو السبيل الوحيد للتأكد من أن التغيير الذى ابتدعته لشخصيتك سيظل ثباتا وسيستمر لمدة طويلة ، وتأكد أن أسهل سبيل للتكيف مع شئ ما هو بإعادته وتكراره مرة بعد أخرى إلى أن يتم خلق سبيل عصبى له ليكون ثابتا ودائما ، فإذا وجدت هدفا وسلوكا يمنحك القوة على الاستمرار فاحتفظ به واعتبره هو البديل لسلوكك القديم ، وعندها سيبدأ عقلك بربط هذا البديل على إنه سبيل جديد لإحداث النتيجة المرجوة على أساس ثابت ، وإن لم تفعل ذلك فإنه من الممكن جدا أن تعود إلى نمطك السابق من السلوكيات التى لن ترضاها لنفسك مرة أخرى.

وإذا قررت البحث عن البدائل السلوكية الجديدة التى تتلاءم مع شخصيتك الجديدة المتطورة فستجد تلك البدائل تمنحك القوة مرة بعد المرة وبقوة عاطفية هائلة ستجعلك تتمكن من حفر طريق النجاح فى تفكيرك المبدع ، وبالمزيد من التكرار والعاطفة الإنسانية الراقية سيتوسع هذا الطريق الذى يمكنك من تحقيق ما ترجوه وما تنشده من وراء تطوير شخصيتك والارتقاء بها.

وبتكرار السلوكيات الجديدة وبصفة مستمرة ستصبح هذه السلوكيات جزءا لا

يتجزأ من عاداتك السلوكية ، وتأكد من أن العقل لا يستطيع أن يميز على الإطلاق بين شئ تتخيله تخيلا واضحا شفافا وبين شئ تمارسه ممارسة فعلية ، فالتكيف مع السلوكيات الجديدة يؤكد إمكانية سيرك أتوماتيكيا فى نفس دروب أفكارك الإبداعية حتى إنك إذا رأيت أحد الدروب القديمة والتى كنت تسلكها فى الماضى تراودك فإنك ولا بد أن تسرع الخطى متجاوزا تلك الدروب ، بل إنه سيصبح من الصعب عليك أيضا المرور بتلك الدروب ، وهو ما يعنى نجاحك الباهر فى الاحتفاظ بشخصيتك الجديدة المبدعة ..

وعليك يا صديقى أن تحدد جدولا زمنيا لتعزيز سلوكك الجديد، وأن تعمل على أن تكافئ نفسك على نجاحك فى تطوير شخصيتك والارتقاء بها ، فإذا ما كنت مدخنا وأقلعت عن التدخين على سبيل المثال فلا بد أن تكافئ نفسك بنزهة خلوية فى اليوم التالى لنجاحك وليس بعد مرور سنة ، وكذلك الحال إذا ما نجحت فى التخلص من القلق أو الاكتئاب أو العصبية نهائيا فعليك فى كل مرة تقوم بها بعمل ما يزيل عنك القلق أو الاكتئاب أو العصبية ويشعرك بأنك فى أحسن حال أن تقوم بمكافأة نفسك لأنك نجحت فعلا فى تطوير شخصيتك والارتقاء بها طبقا للفكر المبدع الذى انتهجته فى حياتك.

بهذه الطريقة يتعلم جهازك العصبى أن يقرن المتعة القصوى بالتغيير الذى تم فى شخصيتك ، ولذلك فمن الضرورى جدا أن تكافئ نفسك بمجرد اتخاذك إجراءات محددة أو قيامك بنشاطات إيجابية وسلوكيات فعالة ، ولا شك أن إدراك قوة التعزيز بمكافأة النفس على الإنجاز والنجاح سيسرع من عملية التكيف مع النمط الجديد لشخصيتك ، وتأكد يا صديقى أن الفكر الإنسانى المبدع يستطيع أن يحول الأخلاق والسلوكيات السيئة إلى حسنة ، كما أنه يستطيع أن ينسف القيم والمبادئ الهابطة ويخلق مبادئ وقيما حسنة ، ويستطيع أن يرفع من مستوى البشر بحيث يصلون إلى أعلى مستوى إنسانى راق يمكن للإنسان أن يصل إليه.



كيف تغير مشاعرك وسلوكياتك؟

التفكير الإنسانى المبدع الراقى يقوم على تخطى العقبات التى تحول دون الإبداع الإنسانى فى شتى علوم المعرفة الإنسانية ، وكذلك تخطى الحواجز النفسية التى تحول دون تطوير الشخصية أو الارتقاء بها ..

ويبقى السؤال المنطقى جدا كيف يمكن للإنسان أن يغير مشاعره وسلوكياته وخاصة أن هذا الأمر من السهل جدا أن نقوله من الناحية النظرية ولكنه غاية فى الصعوبة عندما نقوم بتطبيق ذلك فعلا.

والحقيقة أن الفكر المبدع يقوم على القيام بست خطوات يمكن اتخاذها بسرعة لكسر الأنماط العاطفية السلبية التى تحد من قدرة الإنسان على التفكير المبدع.

الخطوة الأولى

الخطوة الأولى من خطوات تغيير المشاعر والسلوكيات النمطية واستبدال أخرى بها قائمة على الفكر المبدع أن تحدد ما تشعر به فعلا ، وفى الحقيقة أن الناس فى كثير من الأحيان يشعرون بأنهم مثقلون بالأعباء إلى الدرجة التى لا يعرفون فيها حقيقة ما هية شعورهم ، وأن كل ما يعرفونه هو أن كل أنواع العواطف والمشاعر السلبية تهاجمهم ، والحقيقة أن هذا الشعور غير دقيق على الإطلاق ، والمطلوب هو تحديد الشعور الفعلى الذى يشعر به الإنسان تحديدا دقيقا ، وهذا التحديد يمكنه أن يخفف من هذه المشاعر أكثر وأكثر مما يسهل عليك التعرف والتغلب عليها.

الخطوة الثانية :

أن تعرف عواطفك ومشاعرك الحقيقية وتفهمها وتستثمر ذلك الشعور بالتفهم لكل عواطفك ، ويلزم ذلك الصدق مع النفس والصدق مع المشاعر ، ففكرة أن أى شئ تشعر به هو شعور خطأ هى طريقة من شأنها أن تدمر تواصلك الصادق مع نفسك ، وكذلك مع الآخرين ، وعليك أن تشعر بالامتنان لأن هنالك جزءا من عقلك يرسل إليك إشارة مساندة ودعوة كى تقوم أنت بجهد يستهدف تغيير إدراكك الحسى لسمة ما من سمات حياتك أو أفعالك ، وثق يا صديقى أن كل العواطف التى تنتابك إنما هدفها مساندتك فى إحداث تغيير إيجابى فى مشاعرك وسلوكياتك.

الخطوة الثالثة :

أن تتعامل مع المشاعر السلبية ذاتها واستبدل أخرى بها إيجابية ، فإذا شعرت بمشاعر سلبية تجاه الآخرين فعليك أن تستطلع ما يمكن أن تسببه لك هذه العاطفة ، وما الذى تحتاج لعمله لتحسين الأمور .. فإذا كنت مثلا تشعر بالوحدة فعليك أن تلجأ للحب كشعور بديل للوحدة وأن شعورك بالوحدة يعطيك رسالة بأن عليك اتخاذ إجراء ما وأن تمد يدك كى تتواصل مع الناس.

الخطوة الرابعة :

أن تزيد من تسلحك بالثقة بالنفس وبالقدرة على التغيير ، وثق أن بإمكانك التعامل مع أى عاطفة سلبية وأن الطريقة الأسرع والأقوى للتعامل مع أى عاطفة هى أن تتذكر أن هناك وقتا شعرت خلاله بعاطفة مشابهة وأنك نجحت فى التعامل معها فى الماضى بنجاح وعليك أن تراجع ما يمكنك أن تفعله لتغيير ذلك الشعور.

الخطوة الخامسة :

أن تتأكد أن بإمكانك معالجة أى مشاعر سلبية تجاه الآخرين أو تجاه نفسك ليس الآن

فقط ، بل فى المستقبل أيضا ، والطريق إلى ذلك هو وضـع خطـة ، وأن تتمـرن علـى معالجة المشاعر السلبية وان تستبدل بها مشاعر ايجابية بطريقة ابتكاريـة مبدعـة ، وأن تعمل على تبديل إدراكك الحسى وأن تتوصل إلى طرق تمكنك من تغيـير سـبل التواصـل مع مشاعرك أو احتياجاتك السلبية ، وأن تجد طرقا تمكنك من تغيير السلوكيات والأفعال التى كنت تتخذها إزاء هذه العواطف السلبية.

الخطوة السادسة :

هى القيام بالتغيير والتأكد أنك قمت فعلا بتغيير سلوكياتك ومشاعرك التقليديـة إلى أخرى إبداعية ، وذلك بعد أن انتهيت من الخطوات الخمس السابقة والتـى قمـت خلالها بتحديد ما هية مشاعرك وسلوكياتك السلبية التى لا بد من تغييرها ، وتفهمتها وتعرفت عليها بدلا من مقاومتها ، ومارست قدراتك علـى الاسـتطلاع ومعرفـة معانيـها الفعليـة والدروس المستفادة منها ، وتعلمت منها كيـف يمكنـك تغيـير تلـك السـلوكيات والمشـاعر وتغيير حياتك رأسا على عقب مستخدما الفكر المبدع والاستراتيجيات الناجحة للتغيير.

وثق أنك قادر على التغيير ولا تحصر نفسك داخل العواطف التي تسـيطر عليـك بـل سيطر أنت على عواطفك ومشاعرك وسلوكياتك بدلا من أن تسيطر هى عليك وتتحكم فيك.

كافئ نفسك لكن بشروط !!

لكل نجاح مكافأة .. فبماذا ستكافئ نفسك على نجاحك فى تفكيرك المبدع الذى جعلك تستطيع أن تبدأ فى تطوير شخصيتك والارتقاء بها .. ومتى وكيف ستتم هذه المكافأة .. وهل هناك شروط لتلك المكافأة ؟

فى البداية لا بد أن أذكر لك أن نفسيتك فعلا تحتاج للمكافأة سواء كانت عبارة عن نزهة أو مديح أو هدية أو حتى حرية جديدة تتمتع بها ، وفى هذه الحالة يطلق علماء النفس على تلك الهدية لفظ " تعزيز " لأن الهدية يرونها من الممكن تقديمها بعد فترة زمنية ولكن المكافأة المطلوبة فى حالتنا أن تتم بمجرد استجابتنا لسلوك جديد فور حدوثه ، وأن المبدأ المنظم فى الفكر الإبداعى لأى نوع من أنواع الترويض على السلوكيات الإنسانية الجديدة الراقية هو " قوة التعزيز " أو مكافأة النفس الفورية ، وعلينا أنا وأنت أن نعرف بأننا إذا أردنا التوصل إلى أى سلوك إنسانى راق أو أى عاطفة إنسانية راقية وثابتة أن نخلق نمطا متكيفا، ولا شك أن كل الأنماط الإنسانية الراقية تكون نتيجة للتعزيز المستمر لأن ذلك التعزيز هو مفتاح التوصل إلى الثبات فى عواطفنا وسلوكياتنا الجديدة وهو ما نسميه الدافع إلى استمرارية التكيف وترويض النفس على السلوكيات الجديدة.

وثق يا صديقى أن أى نمط جديد من أنماط السلوكيات الإنسانية أو العلاقات بين الأفراد أو أى عواطف إنسانية مثل مشاعر الحب والاهتمام والرعاية للغير وإنكار الذات يمكن تعزيز تلك الأنماط السلوكية عن طريق التعزيز باستمرار (وقل مكافأة النفس)

بصفة مستمرة وهو ما يجعل هناك استجابة عصبية ونفسية لذلك التغيير ويمكننا دائماً وأبداً أن نواصل هذا التعزيز الإنسانى فى كل مرة نتوصل فيها إلى السلوك الذى نريده.

والسبيل الوحيد لتغيير سلوكنا وعواطفنا على المدى الطويل هو أن ندرب أذهاننا على القيام بالأفعال والسلوكيات الجديدة والتى تعتبر فعالة عصبياً وليس ذهنياً ، ولكن الحقيقة التى يجب أن نشير إليها ونقف عندها للحظة هى أن معظمنا لا يدرك بأننا نشارك بصفة أساسية فى سلوكيات الآخرين ونؤثر عليهم ونجعلهم يتصرفون تصرفات معينة هى فى الواقع رد فعل لأفعالنا وتصرفاتنا معهم .. كما أن تصرفاتنا وأفعالنا قد تكون فى معظمها رد فعل لتصرفات وسلوكيات الآخرين.

وللمكافأة شروط أهمها عنصر المفاجأة السارة التى توفر أكبر قدر من السرور للإنسان ، وهو عنصر أكثر أهمية مما يتصور معظمنا ، ولهذا السبب بالذات يجدر بك يا صديقى أن تدرك وتستخدم هذا التعزيز المتبادل " أو المكافأة الإنسانية " مادمت تريد لسلوكك الإنسانى الراقى ولشخصيتك الجديدة أن تستمر.

ولا تتعجب إذا علمت أن هذا الأسلوب ذاته يتبعه مدرب الدولفين ، ففى كل مرة يقوم بها الدولفين بالقفز بطريقة صحيحة يمنحه فيها سمكة مكافأة ..وبهذا الأسلوب تكونت لدى الدولفين رابطة عصبية ما بين السمكة التى سيتلقاها والقفزة المطلوبة منه ، ولكن أحياناً لا يقوم المدرب بمنح الدولفين هذه السمكة إذا أراد الحصول على قفزة أعلى لذلك يتأقلم الدولفين على المقياس الجديد للقفزة كى يحصل على المكافأة المطلوبة .. وكذلك الحال تماماً فالمطلوب منا الارتقاء بالشخصية وتطويرها بصفة مستمرة ، وثق أن إمكانية نيل المكافأة تدفع الإنسان لبذل قصارى جهده باستمرار ، واحرص على ألا تصبح المكافأة بأى حال من الأحوال مجرد تحصيل حاصل ، واجعل المتعة والسرور اللذين تخلقهما المكافأة جديرة بكسر أى نمط سلوكى قديم مهما كان ..



عقبات فى طريق الإبداع

الإبداع كسباق الماراثون متاح للجميع أن يبدأ أولى مراحله، ولكنك تجد فى المرحلة النهائية أفرادا يمكن عدهم وحصرهم على أصابع اليدين .. ترى ما الذى يجعل عدد المبدعين فى أكثر بلاد العالم تقدماً لا يزيد على ٠,٠٠١ ٪ واحد من الألف فى المائة ؟

هل الإبداع شئ غاية فى الصعوبة إلى هذا الحد أو أن هناك شيئاً آخر يقف للذين يسلكون طريق الإبداع بالمرصاد ؟

نعم إن الأمر كذلك ، هناك عقبات تقف فى طريق الإبداع ، وتجعل أولئك الذين يسلكون طريق الإبداع يتراجعون ويتنازلون عن أحلامهم .. والقناعات ومدى تواجدها لدى الإنسان من عدمه يعتبر محدداً من محددات الإبداع والتحلى بروح الابتكار ..

وكى يكون الأمر أكثر وضوحاً دعنى أعرف " بالقناعات " التى تساعدك على الابتكار والإبداع والتى بدونها لن تستطيع أن تحقق شيئاً مبدعاً على الإطلاق .. وخاصة بعد أن أصبح واضحاً لى ولك وللكثيرين أننا نتحدث فى كثير من الأحيان عن أمور فى الحياة دون أن تكون لدينا فكرة واضحة عنها وعن معناها الحقيقى .. وعلى سبيل المثال معظم الناس يتعاملون مع القناعات على أنها شئ بينما هى فى الواقع شعور بالتأكيد واليقين من شئ ما أنه سيتحقق .. فإذا قلت لنفسى إننى سأبدع فى علاقاتى الشخصية وسأقوم بتطوير شخصيتى ، فمعنى هذا أننى فى الواقع أشعر بأننى سأبدع فى علاقاتى الشخصية وسأقوم بإصلاح عيوب شخصيتى وتطويرها والارتقاء بها ، وهذا الشعور باليقين يسمح لى بأن أسلك الطرق الواجب أن أسير فيها كى أتوصل للنتيجة النهائية

التى أريدها وهى أن آكون مبدعاً فى تفكيرى ، لكى أبدع فى علاقاتى الإنسانية مع الناس أجمعين ، فتلك القناعة بتحقيق الإبداع هى التى تجعلك قادراً على أن تتغلب على مختلف العقبات والصعاب التى تعترض طريقك وأنت تسير فى دروب الإبداع ، ولولا تلك القناعات ما استطعت التغلب على تلك العقبات .. ودعنى أقل لك بعد هذا الإيجاز أن عدم وجود قناعات قوية لدى الإنسان يمكن أن يكون عائقاً يحول دون أن تصبح مبدعاً فى تفكيرك وقادراً على تطوير شخصيتك والارتقاء بها، وثق أن لدينا فى داخلنا أجوبة عن كل الأمور تقريباً ومقدرة على تخطى كل الصعاب التي تواجهنا فى طريق الإبداع ، غير أن احتكارنا للقناعة هو ما يجعلنا غير قادرين على استخدام القدرات التى تكمن فى داخلنا والتي تصنع من أى إنسان عادى إنساناً مبدعاً فى تفكيره قادرا على الاستخدام الجيد للعقل لتطوير شخصية.

ولتبسيط فهم معنى القناعات وأهميتها فى الإبداع الإنسانى لا بد أن تعرف أن أساس القناعة بأى شئ هو " الفكرة " إذ أن هنالك الكثير من الأفكار التى يمكنك أن تفكر فيها ، ولكن إذا لم يكن لديك قناعة بها فلن تستطيع تحقيقها .. وأن تحول الفكرة الإبداعية إلى قناعة للقيام بتنفيذ فكر إبداعى ..

وأطرف تشبيه للربط ما بين الفكرة الإبداعية وتحويلها إلى قناعة إبداعية أن تتصور أن لديك منضدة جميلة وأنيقة " طاولة – مائدة " وهذه المنضدة بالطبع تتكون من قرص جميل رائع الشكل وأربعة أرجل فإذا ما رأيت تلك المنضدة بدون الأرجل فلن تصل إلى حد القناعة بأنها منضدة رائعة .. وكذلك الحال تماماً يمكن أن تمثل الفكرة الإبداعية بقاعدة المنضدة " القرص " والقناعة بالأرجل .. وبالطبع بدون أرجل لا يمكن للمنضدة أن ترسو من تلقاء نفسها على الأرض ..

فإذا رغبت فى أن تحقق فكرة إبداعية إنسانية خاصة بك شخصياً وهى أن تتحول إلى

إنسان جذاب ومحبوب للغاية ، وهذه الفكرة تعتمد على مدى الثقة التى تشعر بها وأنت تفكر هذا التفكير ..

فإذا كنت مقتنعاً بضرورة أن تتحول إلى إنسان جذاب للغاية ومحبوب فعليك أن تسلك الطرق التى تدعم فكرتك الإبداعية هذه وتحولها إلى واقع ، وليكن قرص المائدة هو الهدف أو الفكرة الإبداعية الإنسانية ، والأرجل الأربعة هى الوسائل التى بدونها لا يمكن أن تحقق الفكرة الإبداعية ، كى تظهر إلى الوجود واضحة تماماً .. وهكذا حين تفهم هذا التشبيه تبدأ فى أن تتصور كيف يمكن أن تتشكل قناعتك الإبداعية التى تجعل منك إنساناً مبدعاً فى تفكيرك ، والمهم أن تمنحك القناعات القوة على تنفيذ الإبداع ، ولا بد أن تستند على تجاربك الشخصية والمعلومات التى تحصل عليها من الآخرين أو من الكتب أو الأشرطة أو ما إلى ذلك ، بالإضافة إلى التخيلات والتصورات ، والحدة العاطفية التى تشعر بها إزاء هذه المستندات المرجعية تؤثر بالتأكيد على قوة ثبات كل من الأرجل المساندة لهذه القناعة ولعل أقوى وأكثر هذه الأرجل صلابة هى تلك التى تتكون بفعل التجارب الشخصية التى نتمسك بها عاطفياً بشدة سواء كانت تجارب مؤلمة أو ممتعة ، ومن الواضح أنه كلما ازدادت التجارب المرجعية التى تستند عليها الفكرة الإبداعية ازدادت القناعة ثباتاً ورسوخاً إزاء تلك الفكرة الإبداعية ..

ويمكن للتفكير الإبداعى أن ينجح إذا ما تخيل الإنسان شيئا ما بشفافية كافية كما لو أنه جربها حقا ، وهذا يعود إلى أن المخ فى حالة التفكير الإبداعى لا يستطيع التفريق بين شئ نتخيله بشفافية وشئ جربناه تجربة فعلية ، ويمكن لجهازنا العصبى أن يجرب شيئا وكأنه حقيقى حتى لو لم يكن قد حدث بالفعل إذا توافرت له الحدة العاطفية والتكرار والقناعات الكاملة.

وبقى أن أقول لك يا صديقى قول الفليسوف والمفكر أندريه جيد وهو أن القناعة

التى تصبح حقيقة بالنسبة لك هى تلك التى تنتج لك أقصى وأفضل ما لديك مـن قـوة تفكير مبدع ، كما تتيح لك القدرة على ترجمة تلك الإبتكارات الإبداعيـة فـي التفكـير إلى واقع عملى ملموس.

فلا تعط الفرصة لأى عقبة أن تعترض طريقك وتسلح بالقناعات الكافية التى تجعلك تعبر تلك العقبات بنجاح.



قل للتفكير النمطى .. وداعا

بقى بعد هذه الرحلة مع الفكر الإبداعى أن نقول وداعا للتفكير التقليدى الذى أصبح لا يصلح مع القرن الحادى والعشرين المختلف فى كل شئ عن القرن السابق له .. إنه عصر المعلوماتية .. عصر الإنترنت والمحمول والمرئى وأجهزة التنصت من على بعد .. عصر تقام فيه الصداقات والعلاقات الحميمة بين الأفراد عن طريق الإنترنت - عصر يتم فيه ممارسة التجارة الإلكترونية فى زمن غير الزمن .. زمن لا يسمح إلا بالتفكير الإبداعى وزيادة القدرات العقلية بصفة مستمرة ، زمن يفرض عليك أن تبدأ من هذه اللحظة فى إصلاح قواك العقلية وأن تقى عقلك من التدهور .. وأن تطور شخصيتك وترتقى بها وأن تستخدم فكرك الإبداعى كى تحتفظ بجودة مستوى الذكاء الوظيفى لعقلك وأن تحتفظ بجودة الطلاقة اللفظية لك وأن تحتفظ أيضا بقوة وجودة مران اهتماماتك العقلية سواء الشخصية أو المهنية وأن تحتفظ بمرونة وانفتاح واستعدادات توجهاتك العقلية للتحديات الإنسانية التى تواجهه وثق يا صديقى أنك قادر على التفكير المبدع شرط أن تؤمن من أعماقك بأن لديك موهبة وأنه بإمكانك إنجاز شئ متميز وأنك قادر على أن تؤثر فى الآخرين بطريقة خاصة وأن الطريقة لإنجاز كل ذلك ليست الطريقة النمطية فى التفكير على الإطلاق ، ولكنها طريقة إبداعية مستحدثة تقوم على تغيير سلوكياتك وأنماط عاداتك القديمة.

وأتركك لتسأل نفسك كيف تود أن يتذكرك الناس؟ .. بالتأكيد تقول إنسان جيد - سيرة حسنة .. بمنطقك العادى الذى قلنا له وداعا ولكن بالمنطق الجديد نقول نريد أن

يتذكرك الناس عملاقا مؤثرا .. والفكر المبدع يقول لك تصرف من الآن وكأنك عملاق فعلا ، ولا تنتظر حتى يتذكرك الناس هكذا ، عش كل يوم من أيام حياتك وكأنه أهم يوم فى حياتك .. فكر بإبداع ، تصرف بإبداع وستجرى الحياة الممتعة معك على مستوى فكرك الجديد ..

والواقع أن من أعظم النعم التى منحنا إياها المولى عز وجل هبة التوقع والانتظار .. فتوقع غدا أفضل من اليوم ، وثق يا صديقى أن الحياة ستكون مملة لو أنك كنت تعلم مسبقا كل ما ينتظرك فى مستقبل حياتك، ولكننا مع التفكير الإبداعى فتوقع تغيير الكثير فى حياتنا نتيجة التغيير فى التفكير ، والتغيير فى السلوك ، وعليك أن تتوقع توقعات إيجابية وأن تدرك بأن كل ما سيصادفك فى حياتك بعد انتهاج التفكير الإبداعى سيكون ذا فائدة لك بطريقة ما .

وأعلم بأنك تمضى فى مسار من النمو الشخصى والاكتساب اللذين لا يقفان عند حد ، وأن تطوير الشخصية والارتقاء بها والاستخدام الجيد للعقل هى السبيل الأكيد لسعادة الإنسان.

المراجع

المراجع العربية

١- منظومة العقل البشرى - رمزى الغنيمى .

٢- تعلم ابتكار الأفكار الرائعة (مترجم) ـ تأليف ألين باركر.

٣- المحافظة على التفكير المتوقد (مترجم) ـ تأليف د. لورانس كاتز

٤- التفكير الواضح (مترجم) ـ تأليف هاى روتشليس

٥- اتح لنفسك فرصة (مترجم) ـ تأليف جوردن باير

المراجع الأجنبية :

1- Brain Builders – Richard Leviton.

2 - Awaken The Giant Within – Anthony Robbins.

3 - 30 Minutes to Brainstorm Great Ideas – Alaw Barker.

فهرس الكتاب

دار النصر للطباعة الإسلامية
٢ - شارع نشاطى شبرا القاهرة
الرقم البريدى ـــ ١١٢٣١

صدر من هذه السلسلة

1. الشخصية المؤثرة
2. الشخصية المبدعة
3. الثقة بالنفس
4. فن التعامل مع الناس
5. عيوب الشخصية

